ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP TỐT NGHIỆP

Năm học: 2022

A.CHĂM SÓC DA

1. **Về ý nghĩa của từ Esthetique, nội dung nào sau đây là đúng?**
   a. Nguồn gốc của Esthetique, có nghĩa là mỹ học và ý thức cái đẹp.
   b. Nguồn gốc của Esthetique, có nghĩa là sự chữa trị và lĩnh vực y khoa.
   c. Nguồn gốc của Esthetique, có nghĩa là sự chữa bệnh và sự ân cần.
   d. Nguồn gốc của Esthetique, có nghĩa là sự thỏa mãn và cảm giác khoan khoái.

2. **Nơi khai sinh ra ngành Esthetique (Thẩm mỹ) là ở đâu?**
   a. Bỉ
   b. Pháp
   c. Thụy Sĩ
   d. Đức

3. **Về hình thức kinh doanh salon ở Pháp, nội dung nào không đúng?**
   a. Viện. b. Salon. c. Esthetique Spa. d. Cabin.

4. **Hình thức kinh doanh thẩm mỹ phát triển ở Anh là gì?**
   a. Salon.
   b. Health farm.
   c. Resort.
   d. Spa.

5. **Về tình hình thẩm mỹ ở Ý, nội dung nào không đúng?**
   a. Do thói quen ăn uông nhiều calories nên mục tiêu làm ốm được ưa chuộng.
   b. Ở Ý không quan trọng vấn đề bằng cấp.
   c. Người ta chú ý đến các thiết bị cải thiện cellulite hiện nay.
   d. Sản phẩm mặt nạ bùn Fungo rất nổi tiếng ở Ý.

6. **Khi khử trùng bằng máy chiếu xạ tia cực tím, cần phải lưu ý những gì?**
   a. Rửa dụng cụ sạch bằng xà phòng - Lau khô - Để vào máy ngay vị trì đèn.
   b. Ngâm dụng cụ bằng dung dịch khử trùng - Lau khô - Để vào máy ngay vị trí đèn.
   c. Rửa dung cụ bằng xà phòng - Rửa sạch bằng nước - Lau khô - Để vào máy ngay vị trí đèn.
   d. Rửa sạch bằng nước - Để vào máy ngay vị trí đèn.

7. **Về định nghĩa mỹ phẩm, nội dung nào sau đây không đúng?**
   a. Phải có tác dụng rõ rệt trên cơ thể người.
   b. Có thể sử dụng trên cơ thể bằng cách thoa, tán, và một số phương pháp tương tự khác.

c. Làm sạch cơ thể, làm đẹp, tăng sức hấp dẫn, làm thay đổi ngoại hình.
d. Bảo vệ cho da hoặc tóc khỏe mạnh.

8. Chọn từ thích hợp trong bảng gợi ý để hoàn thành định nghĩa về mỹ phẩm?

Mỹ phẩm là loại làm ôn hòa đối với cơ thể con người. Tuỳ theo …… và ……sử dụng. Làm cho tóc và da đầu khoẻ hơn, làm thay đổi ……, sạch sẽ hơn, đẹp hơn. Mỹ phẩm thì khác với …..……

a. Mục đích / thành phần / cơ thể / sản phẩm.
b. Phương pháp / sản phẩm/ diện mạo / thuốc.
c. Mục đích / phương pháp / diện mạo / thuốc.
d. Thành phần / thuốc / cơ thể / sản phẩm.

9. Trong 6 loại mỹ phẩm cơ bản sau, loại nào không phải mỹ phẩm chăm sóc da?

a. Mỹ phẩm rửa mặt.
b. Mỹ phẩm thông dụng.
c. Mỹ phẩm trang điểm.
d. Mỹ phẩm chăm sóc cơ thể.

10. Yêu cầu nào sau đây không phải của mỹ phẩm thông dụng?

a. Tính an toàn cao.
b. Dễ sử dụng.
c. Giá thành rẻ.
d. Thông dụng.

11. Trong phân loại mỹ phẩm làm sạch không có loại nào sau đây?

a. Kem điều trị.
b. Xà phòng.
c. Kem tẩy trang.
d. Bọt rửa mặt.

12. Về tia cực tím, nội dung nào sau đây là đúng?

a. UVA xuyên qua toàn bộ lớp biểu bì và 10% lớp bì.
b. UVC vì có bước sóng rất ngắn, nên hầu như không đến được trái đất.
c. Tia cực tím là tia có bước sóng ngắn hơn loại tia mà mắt thường nhìn thấy được.
d. UVA là nguyên nhân gây ung thư da.

13. Trong mỹ phẩm chống nắng (chống tia cực tím), nội dung nào sau đây là đúng?

a. SPF có hiệu quả chống nắng với tia UVA.
b. PA có hiệu quả chống nắng với tia UVB.
c. SPF có hiệu quả chống nắng với tia UVB.
d. Cả PA và SPF cùng có hiệu quả chống tia UVA.

14. Ở điều kiện bình thường, chỉ số kem chống năng phù hợp cho da là khoảng bao nhiêu?

a. SPF 20 – 35
b. SPF 35 – 40
c. SPF 40 – 50.
d. SPF 80.

15. Đối với da lão hóa, nếp nhăn nhiều và cấu trúc da chảy xệ cần bổ sung mỹ phẩm có nhiềudưỡng chất nào sau đây?

a. Vitamin A. b. Dầu. c. Collagen. d. Nước.

16. Mục đích sử dụng của mỹ phẩm body, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Sử dụng tắm.
b. Khử mùi.
c. Nhuộm màu da.
d. Mọc lông.

17. Trong mỹ phẩm ngâm bồn không có loại nào sau đây?

a. Dầu tắm.
b. Loại muối vô cơ dùng để tắm.
c. Dạng xịt.
d. Loại tạo bọt.

18. Mỹ phẩm body là những mỹ phẩm được sử dụng trên toàn bộ cơ thể ngoại trừ vị trí nàosau đây?

a. Mặt. b. Tóc. c. Da đầu. d. Chân.

19. Dựa vào chức năng máy dùng trong Esthetique được phân thành 2 loại cơ bản:

a. Soi da - Tư vấn.
b. Tư vấn - Chăm sóc.
c. Soi da - Chăm sóc.
d. Nâng cơ - Thư giãn.

20. Máy dùng trong Esthetique khác với máy dùng trong y khoa ở chỗ máy có " tínhnăng…" và " đối tượng sử dụng…". Hãy chọn câu đúng?

a. Tính dễ chịu - đối tượng khỏe mạnh.
b. Tính an toàn - đối tượng được bác sĩ cho phép.
c. Tính ôn hòa - đối tượng khỏe mạnh.
d. Tính trị bệnh – đối tượng được bác sĩ cho phép.

21. Đối tượng đối với máy móc vật lý (y khoa) là những người nào sau đây là đúng?

a. Những người không khỏe mạnh.
b. Những người khỏe mạnh.
c. Người có nhu cầu làm đẹp.
d. Người có nhu cầu thư giãn, rèn luyện sức khỏe.

22. Hiệu quả của máy móc thẩm mỹ cho con người là câu nào là đúng sau đây?

a. Hồi phục chức năng.
b. Làm sạch, cải thiện và làm đẹp.
c. Điều trị các cơ quan nội tạng.
d. Loại bỏ những chức năng bị bệnh.

23. Bản chất của Esthetique là gì?

a. Mang lại hạnh phúc và niềm vui cho khách hàng.

b. Thực hiện hóa ước muốn trở nên đẹp hơn từ trong sâu thẳm của mỗi người, mang lại hạnh phúc và sự thỏa mãn.
c. Tạo ra vẻ đẹp mới cho khách hàng.
d. Giúp khách hàng nhận ra vẻ đẹp sẵn có của mình.

24. Về { Mỹ học trong con người }, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Cái đẹp là do nơi người nhìn xuất hiện, có người cảm nhận được vẻ đẹp nên cái đẹp mới tồn tại.
b. Cái đẹp là thành phần mang tính tuyệt đối có trong những vật đẹp.
c. Có hay không có con người cảm nhận cái đẹp thì cái đẹp vẫn tồn tại.
d. Cái đẹp được đánh giá qua tiêu chuẩn "tỷ lệ vàng".

25. Về { Mỹ học không trong con người }, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Cái đẹp là thành phần mang tính đẹp tuyệt đối có trong những vật đẹp.
b. Có con người cảm nhận cái đẹp thì cái đẹp mới tồn tại.
c. Cái đẹp được đánh giá qua tiêu chuẩn "cơ thể vàng".
d. Cái đẹp do nơi người nhìn cảm nhận..

26. Ai là người đưa ra tiêu chuẩn cái đẹp "Canon" và nhấn mạnh sự so sánh giữa Tỉ lệ vàng và Thuyết cơ thể 8 size?

a. Triết gia người Hy Lạp – Platon.
b. Triết gia người Đức – Canon.
c.Triết gia người Hy Lạp – Aristotelēs.
d. Nhà mỹ học người Đức Ông Baumgarten.

27. ''Khỏe mạnh'' được Tổ Chức Sức Khỏe Thế Giới (WHO) định nghĩa như thế nào?

a. Cơ thể ở trong tình trạng tốt về vẻ đẹp.
b. Cơ thể ở trong tình trạng tốt về mặt thể chất và tinh thần
c. Cơ thể ở trong tình trạng tốt một cách toàn vẹn về mặt thể chất, tinh thần và xã hội.
d. Cơ thể ở trong tình trạng tốt về vẻ đẹp và sức khỏe.

28. Nhật bản chính thức tham gia tổ chức CIDESCO vào năm nào ?

a. Năm 1972
b. Năm 1980
c. Năm 1946
d. Năm 2007

29. Cùng với hội nghị Quốc tế hàng năm, Nhật Bản gia nhập vào Đại hội và chính thức được công nhận là chi nhánh thứ mấy trên thế giới ?

a. Thứ 47
b. Thứ 37
c. Thứ 27
d. Thứ 17

30. Tổ chức thẩm mỹ quốc tế (CIDESCO) được thành lập tại đâu?

a. Pháp.
b. Thụy sĩ.
c. Bỉ.
d. Hà Lan.

31. Tổ chức thẩm mỹ quốc tế (CIDESCO) được thành lập vào năm nào?

a. 1976
b. 1946
c. 1986
d. 2006

32. Về Esthetic tại Ý, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Thẩm mỹ làm ốm phát triển.
b. Việc mở một salon Thẩm mỹ không đòi hỏi phải có bằng và các điều kiện nghiêm ngặt như sự cho phép của Cục Vệ Sinh, giấy phép kinh doanh của Hiệp hội.
c. Ý có khoảng 600 tiệm salon và 10.000 kỹ thuật viên.
d. Sản phẩm mặt nạ tảo biển rất nổi tiếng ở Ý.

33. Về Esthetic tại Mỹ, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Thẩm mỹ phát triển theo con đường: Trang điểm, Chăm sóc, Thư giãn.
b. Hiện nay, hình thức Health Farm với mục đích nâng cao sức khỏe và nghỉ dưỡng rất được ưa chuộng.
c. Gần đây dịch vụ làm ốm rất được ưa chuộng.
d. Người ta chú ý đến các thiết bị cải thiện cellulite hiện nay.

34. Về Esthetic tại Pháp, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Xu hướng hiện nay là kỹ thuật trị liệu theo Đông y và Dưỡng sinh.
b. Lịch sử cái đẹp đi cùng với xã hội ‘‘mỹ phẩm’’.
c. Về quy mô kinh doanh được chia ra 3: viện - salon - spa.
d. Các kỹ thuật viên massage được thực hiện trị liệu giống như bác sĩ hoặc bác sĩ Thẩm mỹ

35. Về Esthetic tại Anh, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Thẩm mỹ đi sâu vào cuộc sống người dân.
b. Thẩm mỹ hình thành cùng với thời Nữ Hoàng Victoria, cả dân tộc, không phân biệt nam hay nữ đều rất chi tiết trong vấn đề vệ sinh sạch sẽ nên mỹ phẩm và các phương pháp duy trì sắc đẹp,sức khỏe của làn da và cơ thể đã ra đời và phát triển.
c. Gần đây dịch vụ cải thiện cellulite rất được ưa chuộng.
d. Hiện nay, hình thức Health Farm, mô hình salon kết hợp với nghỉ lại đêm với các dịch vụ Thẩm mỹ như là nail, body, facial và thiết bị như hồ bơi, câu lạc bộ Thẩm mỹ được xây dựng giữa môi trường thiên nhiên phong phú cùng các chuyên gia kiểm tra sức khỏe, hướng dẫn chế độ dinh dưỡng - ăn kiêng, refresh lại cơ thể.

36. Từ “SOIN” trong Soin Esthetique có nghĩa là gì ?

a. Chăm sóc.
b. Để tâm, để ý.
c. Chăm sóc, để tâm, để ý.
d. Quan tâm, chăm sóc.

37. Về phương pháp khử trùng, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Phương pháp vật lý, phương pháp hóa học.
b. Phương pháp vật lý, phương pháp đun sôi, phương pháp tỏa nhiệt.
c. Tia cực tím, tỏa nhiệt, đun sôi, phương pháp hóa hoc.
d. Phương pháp hóa học, tia cực tím, tỏa nhiệt.

38. Về phương pháp khử trùng thông qua sự chiếu xạ của tia cực tím, tia cực tím phát ra có bước sóng khoảng bao nhiêu?

a. 245nm. b. 255nm. c. 254nm. d. 256nm.

39. Về vấn đề vệ sinh cơ sở vật chất, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Vệ sinh salon ít nhất 1 lần/ngày.
b. Vệ sinh máy móc, dụng cụ trước khi thực hiện dịch vụ chăm sóc.
c. Rãnh thoát nước phải được thông thoát.
d. Không để động vật vào trong salon.

40. Thời gian để dụng cụ trong máy chiếu xạ tia cực tím khoảng bao lâu thì đạt hiệu quả khử trùng?

a. Ít nhất 20 phút. c. Trong khoảng 15 phút.
b. Tối đa 20 phút. d. Trong 60 phút.

41. Về định nghĩa mỹ phẩm, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Bảo vệ da, giúp da đầu và tóc khỏe mạnh.
b. Giúp làm sạch cơ thể, làm thay đổi diện mạo con người.
c. Giúp cho các cơ co - giãn tốt.
d. Giúp bề mặt của da luôn trong tình trạng đẹp và láng mịn.

42. Hãy chọn câu đúng nhất cho nội dung sau đây?

a. Vệ sinh có nghĩa là tuyệt đối an toàn.
b. Vệ sinh có nghĩa là chữa bệnh.
c. Vệ sinh có nghĩa là an toàn cho sức khỏe.
d. Vệ sinh có nghĩa là gọn gàng, sạch sẽ.

43. Về nhiệm vụ của mỹ phẩm thông dụng, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Làm sạch da.
b. Cân bằng độ ẩm cho da.
c. Tăng cường hoạt động trao đổi chất của các tế bào trong da, làm mất đi tàn nhang và vết nhăn.
d. Với việc sử dụng đúng và thích hợp với tình trạng của da, sẽ làm giảm bớt tác động của kích thích bên ngoài, da sẽ khó bị tổn thương hơn.

44. Liên quan đến vai trò của mỹ phẩm thông dụng, hãy chọn từ thích hợp để hoàn thành câu sau đây?

"Tăng cường……trong các tế bào của da."

a. Dưỡng chất. b. Bổ sung. c. Cân bằng. d. Trao đổi chất.

45. Liên quan đến vai trò của mỹ phẩm thông dụng, hãy chọn từ thích hợp để hoàn thành câu sau đây?

"Cân bằng .....của da"

a. Độ ẩm. b. Nước. c. Dưỡng chất. d. Màng nhờn.

46. Về phân loại mỹ phẩm tẩy trang đã học, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Cleansing milk.
b. Cleansing cream.
c. Cleansing mask.
d. Cleansing oil.

47. Về mỹ phẩm rửa mặt, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Mỹ phẩm rửa mặt giúp làm sạch da, 1 ngày rửa nhiều lần càng tốt.
b. Mỹ phẩm rửa mặt chỉ lấy đi chất bẩn trên da chứ không thấm vào da.
c. Mỹ phẩm rửa mặt không lấy đi chất nhờn và nước trong da.
d. Mỹ phẩm rửa mặt chỉ lấy đi mồ hôi, bụi bẩn không làm sạch mỹ phẩm tẩy trang còn sót lại trên da.

48. Về mỹ phẩm chăm sóc da, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Mục đích của mỹ phẩm chăm sóc da là bổ sung lượng nước và thành phần giữ ẩm cho lớp sừng và điều tiết sự cân bằng độ ẩm.
b. Về phân loại lotion, chỉ có 2 loại là lotion làm mềm da và lotion làm săn chắc da.
c. Lotion có vai trò bổ sung thành phần giữ ẩm cho da sau khi rửa mặt.
d. Lotion dạng xịt có tác dụng phun sương đều khắp bề mặt da.

49. Nước được phân tán vào trong dầu là nhũ tương kiểu gì?

a. O/W b. W/O c. W/O/W d. O/W/O

50. Dầu được phân tán vào trong nước là nhũ tương kiểu gì?

a. O/W b. W/O c. W/O/W d. O/W/O

51. Về đắp mặt nạ, nội dung nào sau đây là không đúng?

a. Đắp mặt nạ là phương pháp làm đẹp đạt hiểu quả bằng cách đắp nguyên liệu lên bề mặt da ở các vị trí muốn làm đẹp trong một khoảng thời gian nhất định.
b. Vì mặt nạ không đè nặng lên da, nên 1 ngày làm mấy lần cũng đều tốt.
c. 2 mục đích lớn của đắp mặt nạ là loại bỏ các chất bẩn bám dính trên da và thúc đẩy sự thẩm thấu các thành phần có ích.
d. Mặt nạ có tác dụng về mặt tâm lý như thư giãn, tạo ra cảm giác thoải mái.

52. Công dụng của mỹ phẩm chăm sóc đặc biệt?

a. Làm sạch da.
b. Tăng cường trao đổi chất của tế bào.
c. Kích hoạt việc lấy lại sự cân bằng các chức năng cơ thể.
d. Cân bằng độ ẩm cho da..

53. Về hiệu quả của mỹ phẩm chăm sóc đặc biệt, chọn câu sai?
a. Làm trắng da.
b. Điều trị các tổn thương sâu trong cơ.
c. Ngăn chặn tia hồng ngoại.
d. Ngăn ngừa nếp nhăn.

54. Máy nào không phải là thiết bị sử dụng trong tư vấn?
a. Máy đo lượng nước của da.
b. Wooden lamp.
c. Máy đo lượng dầu của da.
d. Máy đo điện tâm đồ.

55. Kính hiển vi có độ phóng đại bao nhiêu lần thì thấy được lỗ chân lông, chất bã nhờn và mạch máu?
a. 30 lần. b. 50 lần. c. 70 lần. d. 100 lần.

56. Về máy tư vấn, máy nào sau đây không thuộc chức năng đo lượng nước của da?
a. Loại đo lượng nước bằng luồng điện trên bề mặt da.
b. Loại đo lượng nước bay hơi đi qua lớp biểu bì.
c. Loại dung kim châm vào đến lớp mỡ của da.
d. Loại sử dụng sóng siêu âm.

57. Về máy trong Esthetic, nội dung nào sau đây là đúng?
a. Máy có hiệu quả hồi phục chức năng cơ thể.
b. Máy nâng cao hiệu quả kỹ thuật chăm sóc.
c. Máy trị bệnh.
d. Máy điều trị vấn đề về da, cơ thể.

58. Máy dùng trong tư vấn là máy nào?
a. Máy tần số thấp. c. Máy xông hơi.
b. Máy Wooden lamp. d. Máy xông nóng.

59. Về mục cấm kỵ khi làm sạch bằng electron trong chăm sóc facial, nội dung nào sau đâykhông đúng?
a. Những người đang mang thai.
b. Những người da mẫn cảm, hay những nơi da bị trầy xước, vết cắt.

c. Những người bị bệnh đái tháo đường, người sử dụng máy trợ tim hoặc có bệnh về tim.
d. Những người đang điều trị nám da.

60. Về những điều chú ý khi sử dụng máy xông hơi, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Để có thể tạo cho khách hàng sự thư giãn, thì sẽ đưa lỗ phun sương của máy xông hơi đến gần khách hàng hết mức có thể.
b. Để không bị nóng quá, sẽ giữ khoảng cách thích hợp (thông thường là khoảng 40cm) giữa miệng phun hơi nước và da của khách.
c. Trường hợp dùng cho cơ thể vì là trên diện tích rộng, nên đầu tiên phải dùng tay kiểm tra kỹ lưỡng xem hơi nước có tới không. Những nơi không xông hơi thì lấy khăn đắp lại để khách không bị lạnh.
d. Sử dụng luồng hơi của máy lạnh để kiểm tra xem có xông hơi được ở những nơi cần thiết không.

61. Về sự kết hợp giữa tên gọi của máy và mục đích của máy facial, nội dung nào sau đâykhông đúng?

a. Lấy đi các chất bụi bẩn….Máy cọ (cọ vòng xoay).
b. Thúc đẩy sự thẩm thấu các thành phần dưỡng chất….Máy dẫn nhập ion (máy dòng điện một chiều).
c. Kích thích tuần hoàn và trao đổi của các cơ quan….Máy dùng sóng siêu âm.
d. Kích thích hoạt động của tế bào……Máy hút mụn.

62. Về những điều cần lưu ý khi sử dụng máy tạo chấn động bằng từ tính (G5), nội dung nàosau đây không đúng?

a. Không đặt tay cầm cứng làm bằng nhựa lên những chổ như là xương hay mặt sau cùi chỏ.
b. Đặt lên da một cách nhẹ nhàng, đối với những khách hàng chưa quen với máy chấn động thì khi thực hiện lần đầu, đặt máy vào lòng bàn tay của kỹ thuật viên rồi để lên người khách để truyền chấn động gián tiếp lên khách.
c. Để có được hiệu quả, nên ấn với một lực mạnh thì tốt hơn.
d. Sử dụng dầu hoặc phấn làm cho máy tiếp xúc với da dễ dàng, nhẹ nhàng.

63. Về sự kết hợp giữa tên gọi của máy và mục đích của máy body, nội dung nào sau đâykhông đúng?

a. Kích thích sự tuần hoàn bằng nhiệt / tia hồng ngoại.
b. Kích thích sự tuần hoàn và trao đổi chất của các cơ quan, kích thích hoạt động của các cơ bắp / máy dùng sóng tần số thấp.
c. Lấy đi chất bụi bẩn / máy vặn cơ bắp.
d. Làm triệt lông / máy triệt lông thẩm mỹ bằng điện.

64. Thiết bị máy nào làm kích thích co cơ?

a. Máy siêu âm.
c. Máy tần số thấp.

b. Máy G5.
d. Máy tia hồng ngoại.

65. Thiết bị máy nào sau đây thúc đẩy sự thẩm thấu của thành phần mỹ phẩm?

a. Thiết bị hút mụn.
c. Thiết bị dẫn nhập ion.
b. Thiết bị phun sương.
d. Woden lamp.

66. Trường hợp nào sau đây không nên sử dụng máy làm sạch bằng cọ?

a. Phụ nữ mang thai.
c. Người lao động quá sức.
b. Người cao huyết áp.
d. Người có mụn viêm nhiễm.

67. Thời gian sử dụng máy tần số thấp thông thường là bao nhiêu?

a. 10 ~ 20 phút.
c. 30 ~ 50 phút.
b. 20 ~ 40 phút.
d. 40 ~ 60 phút.

68. Thiết bị máy nào không có công dụng làm sạch da?

a. Máy tia hồng ngoại.
b. Máy cọ xoay chuyển.
c. Máy hút mụn.
d. Máy làm sạch bằng kiềm.

69. Máy siêu âm hoạt động dựa vào nguyên lý nào?

a. Từ tính.
c. Ma sát.
b. Tần số sóng.
d. Hóa học.

70. Máy dẫn nhập ion hoạt động dựa vào nguyên lý nào?

a. Dòng điện 1 chiều Galvanic.
c. Nhiệt ánh sáng.
b. Từ tính.
d. Ma sát.

71. Máy làm sạch bằng cọ hoạt động dựa vào nguyên lý nào?

a. Nhiệt ánh sáng.
c. Từ tính.
b. Hóa học.
d. Ma sát.

72. Kỹ thuật viên cần có yếu tố nào để sử dụng máy hiệu quả?

a. Hiểu nguyên lý hoạt động và kỹ thuật sử dụng máy.
b. Giỏi kỹ thuật.
c. Biết cách điều khiển / vận hành máy.
d. Biết bảo trì máy.

73. Đặc điểm nào cần lưu ý đầu tiên khi chọn mua máy?

a. Tác dụng của máy.
c. Giá tiền.
b. Dễ sử dụng.
d. An toàn.

74. Dù máy móc luôn được cải tiến nhưng chỉ cần Kỹ thuật viên có yếu tố này thì sẽ dễ dàng sử dụng máy?

a. Đọc kỹ hướng dẫn sử dụng.
b. Hiểu biết nguyên lý hoạt động của máy.
c. Biết điều khiển máy.
d. Biết tác dụng của máy.

75. Để an toàn cho khách hàng (khách hàng không bị giật mình), kỹ thuật viên cần chú ý điều gì khi sử dụngmáy?

a. Chỉnh cường độ điện trước khi mở máy.
b. Chỉnh cường độ điện trước sau đó đặt phụ kiện dẫn điện vào da khách hàng.
c. Tăng / giảm cường độ điện từ từ trong khi sử dụng máy.
d. Chỉnh cường độ điện lớn nhất sau đó giảm từ từ cho phù hợp với khách hàng.

76. Chọn câu sai: Để đảm bảo an toàn cho khách hàng, cần lưu ý điều gì?

a. Nhắc khách tháo trang sức
b. Để khách chạm vào máy.
c.Chú ý cảm giác của khách hàng khi sử dụng máy.
d. Hỏi tình trạng sức khỏe của khách.

77. Cần làm gì để đảm bảo an toàn cho máy?

a. Sử dụng máy ở cường độ điện nhỏ.
b. Bảo trì máy định kỳ.
c. Để máy tiếp đất.
d. Tự sửa chữa hư hỏng.

78. Khách hàng có bệnh gì thì tuyệt đối không được sử dụng máy thẩm mỹ?

a. Bệnh tim.
b. Trầy xước.
c. Nhức đầu.
d. Mụn.

79. Chọn câu đúng: Khi tư vấn sử dụng máy cho khách hàng cần lưu ý điều gì?

a. Tình trạng sức khỏe của khách hàng.
b. Sở thích của khách hàng..
c. Làm theo ý của Kỹ thuật viên.
d. Yêu cầu của khách hàng.

80. Trong quá trình sử dụng máy, nếu khách hàng khó chịu thì Kỹ thuật viên nên làmgì?

a. Tiếp tục thao tác kỹ thuật.
b. Trấn an khách hàng rồi thao tác tiếp.
c. Tắt máy từ từ, hỏi cảm giác khách hàng.
d. Chỉnh cường độ nhỏ lại.

81. Chọn câu sai: Về đặc điểm an toàn của máy cần lưu ý điều gì?

a. Không gây chảy máu.
b. An toàn điện.
c. Phụ kiện thay mới thường xuyên.
d. Tích hợp nhiều chức năng.

82. Chọn câu đúng: Khi sử dụng máy sóng tần số cao cần lưu ý điều gì để đảm bảo antoàn cho khách hàng?

a. Thời gian thao tác thật nhanh.
b. Để lâu tại 1 vị trí.
c. Điều chỉnh cường độ cao.
d. Thường xuyên di chuyển phụ kiện trên bề mặt da.

83. Điểm cần phải có của 1 máy thẩm mỹ là gì?

a. Máy phức tạp.
b. Tác dụng 1 cách nhẹ nhàng.
c. Dễ chịu, dễ sử dụng, vệ sinh, an toàn.
d. Có tính an toàn cao.

84. Năng lượng hấp thu được từ thế giới thiên nhiên qua việc ăn uống hàng ngàyđược gọi là gì?

a. Nguyên khí tiên thiên.
b. Nguyên khí hậu thiên
c. Nguyên khí.
d. Khí huyết.

85. Tư vấn dùng trong Salon Esthetique đòi hỏi ở người nhân viên Esthetique kỹ năng gì?

a. Lắng nghe và cùng thảo luận về trăn trở, ưu tư giúp khách hàng giải quyết được những vấn đề và trăn trở trên phương diện thẩm mỹ làm đẹp.
b. Lắng nghe về ưu tư, trăn trở và giúp khách hàng giải quyết vấn đề.
c. Nghe và thấu hiểu niềm trăn trở của khách hàng và đưa ra lời khuyên .
d. Nghe và tư vấn để giải tỏa tâm trạng của khách hàng.

86. Về nhiệm vụ của người nhân viên tư vấn trong Salon Esthetique, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Cùng thảo luận về những ưu tư, nguyện vọng của khách hàng và làm khách hàng tin cậy.
b. Chú ý lắng nghe – Tiếp nhận nội dung câu chuyện – Đồng cảm.
c. Phân tích tình hình hiện tại và tập hợp thông tin và lựa chọn phương pháp chăm sóc.
d. Giải thích về hiệu quả, trình tự phương pháp, mục tiêu và nội dung áp dụng phương pháp chăm sóc thẩm mỹ.

87. Về lắng nghe, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Là việc có thể nghe giọng nói và âm thanh một cách tự nhiên.
b. Là việc đặt câu hỏi.
c. Là việc lắng tai và chú ý nghe.
d. Là việc nghe xong rồi hỏi xác nhận lại.

88. Việc tư vấn trong Salon Esthetique được tổ chức ở các giai đoạn nào?

a. Tư vấn khi làm, tư vấn sau khi hoàn thành xong.
b. Tư vấn trước khi tiến hành những kỹ thuật, tư vấn trong khi tiến hành, tư vấn sau khi tiến hành kỹ thuật.
c. Tư vấn khi tiến hành kỹ thuật, tư vấn sau khi tiến hành kỹ thuật.
d. Tư vấn trước khi làm.

89. Vềcơ cấu tổ chức tâm hồn, trong mỗi con người luôn tồn tại 2 trạng thái tâm lý đặc thù và đối lập nhau,đó là gì?

a. Ý thức và vô ý thức
b. Đồng cảm và không đồng cảm
c. Cảm động và đồng cảm
d. Mong ước và xung đột

90. Counseling trong Salon Esthetique, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Nhân viên thẩm mỹ tận tình tư vấn những phiền muộn và nguyện vọng của khách và đưa ra biện pháp chăm sóc.
b. Nhân viên thẩm mỹ lắng nghe những phiền muộn và nguyện vọng của khách rồi đưa ra các lời tư vấn.
c. Nhân viên thẩm mỹ tận tình lắng nghe những phiền muộn và nguyện vọng của khách hàng rồi đưa ra các lời tư vấn về biện pháp chăm sóc tại nhà và lựa chọn mỹ phẩm phù hợp.
d. Nhân viên thẩm mỹ tận tình lắng nghe nguyện vọng, lựa chọn phương pháp chăm sóc và giải thích về menu.

91. Quá trình quan trọng ở giai đoạn đầu tiên khi tiến hành tư vấn là gì?

a. Đồng cảm.
b. Chú ý lắng nghe.
c.Tiếp nhận nội dung.
d.Làm sạch tư tưởng.

92. Về cơ cấu tổ chức tâm hồn, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Lĩnh vực tâm hồn được chia ra làm 2: có ý thức và vô ý thức.
b. Ý thức là việc cảm giác và suy nghĩ, là loại ý thức được thức tỉnh do tự giác.
c. Ý thức là việc cảm giác và suy nghĩ, là loại ý thức tiềm ẩn, tức là ở trạng thái không tự giác được.
d. Vô ý thức bị chi phối bởi ý thức.

93. Việc tư vấn được áp dụng trong giai đoạn nào sau đây?

a. Giai đoạn trước khi chăm sóc – trong khi chăm sóc.
b. Giai đoạn trước khi chăm sóc – sau khi chăm sóc.
c. Giai đoạn trong khi chăm sóc – sau khi chăm sóc – after follow.
d. Giai đoạn trước khi chăm sóc – trong khi chăm sóc – sau khi chăm sóc.

94. "Giải thích về hiệu quả, trình tự, phương pháp, mục tiêu và nội dung của việc ápdụng biện pháp thẩm mỹ" là nội dung tư vấn trong giai đoạn nào?

a. Giai đoạn trước khi chăm sóc.
b. Giai đoạn trong khi chăm sóc.
c. Giai đoạn sau khi chăm sóc ngay tại Salon.
d. Giai đoạn sau khi khách về nhà.

95. Trong tư vấn trước khi chăm sóc, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Lắng nghe nguyện vọng, phân tích tình hình hiện tại và lựa chọn phương pháp chăm sóc.
b. Lắng nghe nguyện vọng, lựa chọn phương pháp chăm sóc và giải thích về menu.
c. Phân tích tình hình hiện tại, tập hợp thông tin và lựa chọn phương pháp chăm sóc.
d. Lắng nghe nguyện vọng, phân tích tính hình hiện tại – tập hợp thông tin, lựa chọn phương pháp chăm sóc và giải thích về menu.

96. "Việc hỏi thăm cảm nhận của khách hàng, hướng dẫn mục đích của việc tự chăm sóc tại nhà, lấy hẹn cho lần chăm sóc tới" là nội dung tư vấn trong giai đoạn nào?

a. Giai đoạn trước khi chăm sóc.
b. Giai đoạn trong khi chăm sóc.
c. Giai đoạn sau khi chăm sóc ngay tại Salon.
d. Giai đoạn sau khi khách về nhà.

97. Đối với người chuyên viên thẩm mỹ, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Trường hợp nội dung câu chuyện của khách hàng khác với suy nghĩ của bản thân mình thì nên phủ định ngay.
b. Trong khi trò chuyện nên nhìn khách một cách tự nhiên và tỏ thái độ đồng tình, lắng nghe từ đầu tới cuối và không cắt ngang câu chuyện
c. Dù không hiểu nội dung câu chuyện của khách, thì cũng không nên đưa ra những câu hỏi
d. Việc hiểu nội dung câu chuyện của khách là rất quan trọng, nên không nhìn khách thì tốt hơn

98. Về thái độ tiếp đãi khách, nội dung nào sau đây không đúng?.

a. Hiệu quả của việc tươi cười là [tạo một nơi yên tĩnh, chữa lành vết thương lòng] [thổi bay đi tâm trạng lo lắng bồn chồn, và cảm giác khó chịu] [thu hút cảm tình của khách] [giải phóng sự căng thẳng].
b. Một nụ cười gượng gạo sẽ gây ra ấn tượng không tự nhiên.
c. Nếu không thích nghe câu chuyện của khách thì tốt nhất là không nên miễn cưỡng lắng nghe.
d. Vừa khoanh tay trước ngực vừa tiếp khách, sẽ gây ra ấn tượng kiêu căng và phản bác.

99. Trong khi làm kỹ thuật, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Vì phán đoán của nhân viên tư vấn là chính xác, nên cho dù đang tiến hành kỹ thuật nửa chừng mà tình trạng da hay sức khoẻ của khách hàng có sự thay đổi, thì cũng không cần thay đổi nội dung kỹ thuật.
b. Dựa vào việc tư vấn trước khi tiến hành kỹ thuật facial để phán đoán tình trạng da của khách, sau đó dù đã đưa ra nội dung kỹ thuật nhưng khi cleansing xong cũng phải kiểm tra lại xem những gì đã phán đoán khi tư vấn có đúng không bằng cách quan sát cùng với sờ thực tế lên da khách.
c. Trong khi tiến hành kỹ thuật dù cho khách có cảm thấy da có cảm giác bất thường thì vẫn tiếp tục làm kỹ thuật.
d. Trường hợp trong khi tiến hành kỹ thuật mà khách hàng ngủ quên, thì những khi cần xác nhận tình trạng da của khách sẽ gọi khách hàng thức dậy.

100. Về thái độ khi lắng nghe khách nói chuyện, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Nhìn vào mắt người đối diện, thỉnh thoảng gật đầu và nói hưởng ứng với khách.
b. Nếu nhận thấy bất kỳ sự hiểu lầm nào trong câu chuyện của khách, thì chỉ ra chỗ đó ngay lập tức .
c. Khi chen ngang giữa cuộc nói chuyện của khách, thì không nên diễn giải và chủ trương phán đoán theo quan niệm cá nhân.
d. Lắng nghe một cách chăm chú, ghi chú thông tin và thể hiện thân thiện với khách hàng.

101. Về hoạt động kinh doanh salon, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Tại phần nhiều salon, người kinh doanh tuyển dụng nhân viên để hoạt động kinh doanh.
b. Việc tuyển dụng nhân viên là một việc gánh vác trách nhiệm xã hội.
c. Không cần thiết đào tạo nhân viên định kỳ, vì việc tập huấn và hướng dẫn cho kỹ thuật viên mới gây tốn kém kinh phí và không mang đến sự thịnh vượng cho salon.
d. Những salon thú vị nhân viên sẽ dễ làm việc và dần thắt chặt sự tin tưởng giữa quản lý và nhân viên, giữa nhân viên với nhân viên.

102. Về chất lượng dịch vụ, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Vì dịch vụ thì phải công bằng, nên ngay cả khách hàng quan trọng cũng phải đợi những khách hàng đã đến trước.
b. Dịch vụ quan trọng nhất là kỹ thuật. Khách hàng sẽ hài lòng khi gặp một kỹ thuật viên giỏi hơn là gặp phải một kỹ thuật viên còn non nớt thiếu kinh nghiệm. Do vậy, việc rèn luyện kỹ thuật là hết sức quan trọng.
c. Dịch vụ thì không khí vui vẻ, sảng khoái là rất quan trọng. Do đó, nhân viên cần nỗ lực luyện tập tươi cười và cách trò chuyện cởi mở.
d. Do giá dịch vụ rẻ, nên khi nói tới giá cả thì thái độ quan trọng hơn chất lượng.

103. Về sự hiếu khách, nội dung nào sau đây là không đúng?

a. Sự hiếu khách là việc khách hàng trả tiền, còn nhân viên esthetique thì cung cấp dịch vụ tương xứng với số tiền đó.
b. [Sự hiếu khách] chính là làm cho khách hàng hài lòng.
c. Sự hiếu khách là các hoạt động từ thiện.
d. Sự hiếu khách là sự tranh đua với các đối thủ cạnh tranh, trên tinh thần cạnh tranh thân thiện.

104. Cơ quan nào được cho lớn nhất cơ thể?

a. Dạ dày.
b. Tim.
c. Da.
d. Phổi.

105. Chọn nội dung thích hợp vào điền chỗ trống.

Da là cơ quan lớn nhất của cơ thể, chiếm …… trọng lượng cơ thể con người. Diện tích da người lớn …….

a. 1,6 % , 1,6m^2.
b. 16% , 16m^2.
c. 16 % , 1,6m^2.
d. 16% , 1,6cm^2.

106. Chọn nội dung thích hợp điền vào chỗ trống.

Nếu một người nặng …… thì da của họ đã chiếm …….. ?

a. 50 gram, 8 gram.
b. 0.5 kg , 0.8 kg.
c. 50 kg , 8 kg.
d. 50 kg , 8 gram.

107. Về cấu tạo bề mặt da, trên đồi có gì?

a. Lông.
b. Rãnh.
c. Lỗ mồ hôi.
d. Collagen

108. Trình tự sắp xếp các lớp của biểu bì tính từ bề mặt da vào bên trong?

a. Lớp đáy, lớp gai, lớp hạt, lớp sừng.
b. Lớp gai, lớp hạt, lớp sừng, lớp đáy.
c. Lớp sừng, lớp gai, lớp hạt, lớp đáy.
d. Lớp sừng, lớp hạt, lớp gai, lớp đáy.

109. Tế bào nào là tế bào của hệ miễn dịch

a. Tế bào collagen.
b. Tế bào langerhans.
c. Tế bào karatin.
d. Tế bào melanin.

110. Tế bào nào sản xuất ra Melanin?

a. Tế bào sắc tố.
b. Tế bào đáy.
c. Tế bào gai.
d. Tế bào sừng.

111. Thành phần nào liên quan nhiều đến màu sắc của da?

a. Melanin.
b. Collagen.

c. Keratin.
d. Elastin.

112. Chọn nội dung thích hợp điền vào chỗ trống.

Các TB khi di chuyển lên đến..... thì mất nhân và tiếp tục một thời gian nữa thì ..... và tự bong tróc khỏi da.

a. Ngoài cùng / chết.
b. Lớp sừng / chết.
c. Lớp hạt / già.
d. Lớp sừng / yếu đi.

113. Protein "dạng sợi, khó tan trong nước nhưng khi gặp nước thì mềm mại và là thành phần cấu tạo nên lông,tóc, móng" có tên gì?

a. Collagen.
b. Elastin.
c. Keratin.
d. Melanin.

114. Thời gian diễn ra quá trình turnover ở biểu bì khoảng bao nhiêu lâu?

a. Khoảng 75 ngày.
b. Khoảng 28 ngày.
c. Khoảng 14 ngày.
d. Khoảng 45 ngày.

115. Về trật tự diễn ra quá trình turnover của lớp biểu bì?

a. Lớp tế bào hạt → lớp tế bào gai → lớp tế bào đáy → lớp sừng.
b. Lớp tế bào đáy → lớp tế bào hạt → lớp tế bào gai → lớp sừng.
c. Lớp tế bào đáy → lớp tế bào gai → lớp tế bào hạt → lớp sừng.
d. Lớp tế bào đáy → lớp sừng → lớp tế bào gai → lớp tế bào hạt.

116. Quá trình sừng hóa bắt đầu từ lớp nào ?

a. Lớp sừng.
b. Lớp bì.
c. Lớp đáy.
d. Dưới lớp đáy.

117. Quá trình "Sừng hóa quá độ" thì da có những vấn đề phát sinh nào?

a. Da khô, mỏng và thô ráp.
b. Da mất trơn láng và sáng bóng do bị dày lên.
c. Da mềm mại, láng mịn.
d. Da đàn hồi và cứng.

118. Quá trình "Sừng hóa không hoàn toàn" thì da có những vấn đề phát sinh nào?

a. Da khô, mỏng và thô ráp.
b. Da mất trơn láng và sáng bóng do bị dày lên.
c. Da mềm mại, láng mịn.
d. Da đàn hồi và cứng

119. Về quá trình sừng hóa, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Quá trình sừng hóa bắt đầu từ lớp đáy và biến đổi đi lên lớp sừng mất 14 ngày.
b. Quá trình sừng hóa càng diễn ra nhanh khi tuổi tác tăng.

c. Quá trình sừng hóa diễn ra nhanh gọi là sừng hóa không hoàn toàn.
d. Quá trình sừng hóa giúp loại bỏ các tế bào chết ở ngoài cùng và được thay thế bằng các tế bào mới từ lớp dưới di chuyển lên.

120. Mỡ tích tụ ngày càng nhiều và tăng bởi nguyên nhân nào sau đây?
a. Thường xuyên vận động.
b. Hạn chế uống rượu bia và thức ăn nhiều dầu mỡ.
c. Tuổi tác tăng.
d. Làm việc nhiều.

121. Về mô dưới da, nội dung nào sau đây không đúng?
a. Các mô dưới da thì gánh vác chức năng như chức năng giữ ẩm, chức năng dự trữ, chức năng bảo vệ tránh lực kích thích từ bên ngoài.
b. Ở phụ nữ vì còn để sinh con nên độ dày của các mô dưới da thì dày hơn so với của nam giới.
c. Các mô dưới da ở mí mắt, mũi, và môi thì đặc biệt dày.
d. Khi Cellulite tích tụ nhiều thì bề mặt của da sẽ trở nên sần sùi giống như vỏ quả cam.

122. Các cơ quan trực thuộc da bao gồm những cơ quan nào?
a. Tuyến mồ hôi – tóc – móng – các mô nhờn.
b. Tuyến nhờn – tuyến mồ hôi – tóc – móng.
c. Tuyến nhờn – tuyến mồ hôi – tóc – mỡ dưới da.
d. Tuyến nhờn – tuyến mồ hôi – tóc – huyết quản – móng.

123. Theo Sinh lý học thì tuyến mồ hôi, tuyến nhờn, lông, móng còn được gọi là gì?
a. Biến thể của lớp bì.
b. Cơ quan trực thuộc da.
c. Cơ quan trên da.
d. Biến thể của lớp da.

124. Chỉ số nào sau đây biểu thị được chỉ số chống tia UVA đạt hiểu quả tối đa?
a. PA+ .
b. PA++ .
c. PA+++ .
d. PA++++

125. Chỉ số nào sau đây biểu thị chống được tia UVB?
a. PA.
b. BA
c. SPF.
d. SFP.

126. Chỉ số nào sau đây biểu thị chống được tia UVA?
a. SPF.
b. SFP.
c. PA.
d. BA

127. Biện pháp bảo vệ da khỏi tia cực tím ý nào sau đây là đúng?

a. Đội nón rộng vành.
b. Thoa kem chống nắng.
c. Mặc quần áo mỏng che chắn.
d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

128. Khi chức năng gan không tốt thì da có thể gặp phải vấn đề nào?
a. Dị ứng.
b. Da khô.
c. Da chuyển sang màu vàng.
d. Các mao quản của da co lại.

129. Khi tinh thần suy giảm da có những biểu hiện nào sau đây. Chọn câu đúng?
a. Da sáng hồng.
b. Da bị chảy xệ, trang điểm không ăn phấn.
c. Da láng bóng.
d. Da mịn màng.

130. Da bị sưng phù khi chức năng cơ quan nào bị suy giảm?
a. Gan.
b. Thận.
c. Dạ dày.
d. Tim.

131. Nguyên nhân nào gây lão hóa da từ bên trong?
a. Vi khuẩn.
b. Nhiệt độ.
c. Hormone.
d. Tia cực tím.

132. Yếu tố nào sau đây không phải của làn da đẹp?
a. Da trắng xanh.
b. Độ láng bóng.
c. Da đàn hồi tốt.
d. Da mềm mại.

133. Đối với ngành thẩm mỹ, những trăn trở về da của khách hàng nội dung nào sau đây không đúng?
a. Nếp nhăn.
b. Mụn.
c. Nám.
d. Đau cứng cơ vai.

134. Đối với da khô mỹ phẩm ưu tiên sử dụng để rửa mặt là loại nào sau đây?
a. Gel rửa mặt.
b. Sản phẩm oil rửa mặt.
c. Foam rửa mặt tạo bọt.
d. Sử dụng các mỹ phẩm có tính kiềm.

135. Về cấu tạo da, nội dung nào sau đây là đúng?
a. Độ dày của biểu bì khoảng 2.0 mm.
b. Những cơ quan trực thuộc da, chỉ có 2 loại là tóc và móng.
c. Diện tích da của một người lớn khoảng 1,6m^2.
d. Lỗ chân lông nằm ở vùng chính giữa các đồi, lỗ mồ hôi nằm ở nơi giao nhau của các rãnh.

136. Về độ dày của da, nội dung nào sau đây đúng?

a. Độ dày của lớp bì trung bình là khoảng 0,2mm.
b. Độ dày của biểu bì trung bình là khoảng 0,2mm.
c. Lớp tế bào gai là lớp mỏng nhất trong lớp biểu bì.
d. Lớp biểu bì có độ dày gấp nhiều lần lớp bì.

137. Thành phần nước được giữ lại trung bình ở lớp sừng chiếm bao nhiêu %?

a. 15% - 20%.
b. 30% - 40%.
c. 20% - 25%.
d.40% - 50%.

138. Với điều kiện môi trường tự nhiên : khi nhiệt độ tăng thì…?

a. Lỗ chân lông đóng, nhờn giảm, lỗ mồ hôi mở, nước thoát ra ngoài nhiều.
b. Lỗ chân lông đóng, nhờn giảm, lỗ mồ hôi đóng, nước thoát ra ngoài ít.
c. Lỗ chân lông mở, nhờn tăng, lỗ mồ hôi mở, nước thoát ra nhiều.
d. Lỗ chân lông mở, nhờn tăng, lỗ mồ hôi đóng, nước thoát ra ngoài ít.

139. Về lớp đáy của da, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Lớp đáy có hình gợn sóng.
b. Quá trình phân bào diễn ra không liên tục nên dẫn tới tế bào luôn được hình thành.
c. Lớp đáy tiếp giáp với lớp bì của da.
d. Lớp đáy là lớp dưới cùng của lớp biểu bì.

140. Số lượng tế bào tạo sắc tố của da là bao nhiêu?

a. 1000 – 1200.
b. 1000 – 1500.
c. 800 – 1300.
d. 1500 – 1700.

141. Người da trắng thì có tỷ lệ sắc tố màu đậm và màu nhạt như thế nào là đúng?

a. Tỷ lệ màu đậm bằng màu nhạt.
b. Tỷ lệ màu đậm ít hơn màu nhạt.
c. Tỷ lệ màu đậm nhiều hơn màu nhạt.
d. Tỷ lệ màu nhạt là 100%

142. Nhân của tế bào tạo sắc tố gọi là gì?

a. Melanosom.
b. Melanin.
c. Melanosite.
d. Tirosom.

143. Trong tế bào tạo sắc tố, màu nhạt là màu?

a. Vàng.
b. Vàng, trắng.
c. Vàng, đỏ.
d. Trắng, đỏ.

144. Về cấu tạo của da, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Lớp hạt được các tế bào đáy phân hóa và biến đổi trực tiếp tạo thành.
b. Hạt tiền sừng có tính phản chiếu như gương.
c. Các axit amino được phân giải tạo thành NMF (yếu tố giữ ẩm tự nhiên).
d. Nhờ vào các mô nhờn và Keratin mà da có tác dụng chống tia cực tím và giữ ẩm.

145. Chọn nội dung thích hợp điền vào chỗ trống.

Đối với vùng da ở lòng bàn tay và lòng bàn chân thì giữa lớp .....và lớp .....có thêm 1 lớp màng trong suốt nên vùng này thường thấy dày hơn.

a. Tế bào gai / Tế bào hạt.
b. Tế bào gai / Tế bào đáy.
c. Tế bào sừng / Tế bào đáy.
d. Tế bào sừng / Tế bào hạt.

146. Đặc điểm nào sau đây của lớp gai là đúng ?

a. Lớp mỏng nhất của biểu bì gồm 5 – 10 lớp xếp chồng lên nhau.
b. Lớp mỏng nhất của biểu bì gồm 10 – 20 lớp xếp chồng lên nhau.
c. Lớp dày nhất của biểu bì gồm 5 – 10 lớp xếp chồng lên nhau.
d. Lớp dày nhất của biểu bì gồm 10 – 20 lớp xếp chồng lên nhau.

147. Về biểu bì, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Biểu bì tính từ bề mặt da được chia thành: lớp sừng, lớp hạt, lớp gai, lớp đáy, tuy nhiên đối với vùng da ở lòng bàn tay và lòng bàn chân thì giữa lớp sừng và lớp hạt còn có thêm 1 lớp màng trong suốt.
b. Quy trình tế bào đáy phân bào thành tế bào sừng gọi là phân hóa.
c. Keratin có tính chất giữ nước và tạo độ cứng chắc.
d. Trong tầng lớp của biểu bì, lớp sừng là lớp dày nhất.

148. Về biểu bì, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Thành phần chủ yếu của tế bào biểu bì gồm các sợi protein được gọi là keratin.
b. Các hạt sừng trong suốt có ở các tế bào hạt, có tác dụng phản xạ và ngăn chặn sự xâm nhập của tia cực tím.
c. Các hạt tiền sừng thì như một tấm gương phản chiếu và trong thành phần thì có các yếu tố giữ ẩm tự nhiên.
d. Tại lớp đáy, các tế bào đáy phân chia tế bào một cách tích cực, và có các tế bào tạo sắc tố nằm rải rác với nhiệm vụ sản sinh melanin.

149. Về tế bào Langerhans, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Là tế bào có ở giữa lớp tế bào gai của biểu bì.
b. Là tế bào chỉ có ở lớp bì.
c. Là tế bào phát hiện ra kháng nguyên.
d. Là tế bào liên quan đến miễn dịch.

150. Về lớp biểu bì, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Lớp sừng có từ 10 đến 20 lớp tế bào sừng xếp thành.
b. Lớp hạt có từ 2 đến 3 lớp tế bào hạt xếp thành.
c. Lớp tế bào gai có từ 2 đến 3 lớp tế bào gai xếp thành.
d. Lớp đáy là 1 lớp tế bào đáy xếp hình lượn sóng.

151. Tế bào sắc tố có ở lớp nào của da?

a. Lớp bì
b. Các mô dưới da
c. Lớp tế bào đáy
d. Lớp tế bào gai

152. Lớp bì được cấu tạo từ các lớp nào?

a. Lớp đầu nhũ – lớp dưới đầu nhũ – lớp đáy.
b. Lớp đầu nhũ – lớp dưới đầu nhũ – lớp lưới.
c. Lớp tế bào gai – lớp đầu nhũ – lớp lưới.
d. Lớp tế bào gai – lớp đáy – lớp lưới.

153. Lớp bì chiếm đại bộ phận của da, nằm dưới lớp biểu bì và có độ dày gấp …….. lần lớp biểu bì.

a. 15 - 40 lần.
b. 15 - 20 lần.
c. 10 - 15 lần.
d. 5 - 10 lần.

154. Về tuyến nhờn, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Tuyến nhờn có nhiều ở phần trên của các bao lông.
b. Tuyến nhờn đặc biệt phát triển tập trung nhiều ở các vị trí được gọi là khu vực tiết bã nhờn.
c. Tuyến nhờn rất ít ở khu vực thường được gọi là vùng chữ T như trên mặt, trán và mũi.
d. Mí mắt, môi, đầu vú là những nơi tuyến nhờn tiết ra nhiều nên được gọi là tuyến nhờn độc lập.

155. Về sự kết hợp những yếu tố giữ ẩm của lớp sừng nội dung nào sau đây là đúng. Hãy chọn 1 câu

a. Mô nhờn – cơ chất collagen.
b. Yếu tố giữ ẩm tự nhiên – chất béo giữa các tế bào sừng.
c. Yếu tố giữ ẩm tự nhiên – cơ chất collagen.
d. Mô nhờn – yếu tố giữ ẩm tự nhiên – chất béo giữa các tế bào sừng.

156. Về tuyến mồ hôi, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Tuyến mồi hôi Eccrine, là tuyến mồ hôi hoạt động từ lúc ta sinh ra.
b. Tuyến mồ hôi Eccrine, phân bố toàn cơ thể ngoại trừ 1 số nơi như môi, bộ phận sinh dục.
c. Tuyến mồ hôi Eccrine, tiết vào trong nang lông.
d. Thành phần mồ hôi bài tiết từ tuyến mồ hôi Eccrine chủ yếu là nước, không mùi, không vị.

157. Hoạt động nào sau đây không phải là hoạt động của mô nhờn?

a. Ngăn ngừa sự xâm nhập của vi khuẩn và các vật lạ vào cơ thể.
b. Ngăn chặn sự tróc ra của lớp sừng.
c. Diệt khuẩn.
d. Mang lại cho da sự khô cứng.

158. Lượng nhờn tiết ra trung bình một ngày trên da là bao nhiêu gram?

a. 3 ~ 5 gram.
b. 5 ~ 10 gram.
c. 2 ~ 3 gram.
d. 1 ~ 2 gram.

159. Về tác dụng của mô nhờn, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Ngăn ngừa sự xâm nhập của vi khuẩn.
b. Làm làn da có độ láng mịn.
c. Nhờ vào tính kiềm cao nên mang lại cho da độ mềm dẻo.
d. Ngăn sự bong tróc của lớp sừng.

160. Tuyến mồ hôi phân bố dưới da có từ lúc mới sinh ra là tuyến mồ hôi nào?

a. Tuyến Eccrine .
b. Tuyến Apocrine.
c. Tuyến Acin.
d. Tuyến nội Actine.

161. Tuyến mồ hôi hoạt động khi bước vào tuổi dậy thì là tuyến mồ hôi nào?

a. Tuyến Eccrine .
b. Tuyến Apocrine.
c. Tuyến Acin.
d. Tuyến nội Actine.

162. Thành phần các chất có trong tuyến mồ hôi lớn?

a. Chất khoáng, nước.
b. Chất đường, nước.
c. Chất đạm, chất béo.
d. Chất khoáng, chất béo.

163. Với chức năng rào cản thì lớp sừng có chức năng ngăn chặn sự thoát ra ngoài của các thành phần nào sauđây?

a. Nước và các chất điện phân.
b. Máu và chất dinh dưỡng.
c. Chất dưỡng ẩm tự nhiên trên da.
d. Chất bẩn và mồ hôi.

164. Trong tác dụng cảm giác, số lượng điểm cảm giác đau là bao nhiêu?

a. 500.000 điểm.
b. 20 triệu điểm.
c. 30.000 điểm.
d. 250.000 điểm.

165. Trong tác dụng cảm giác, số lượng điểm cảm giác lạnh là bao nhiêu?

a. 20 triệu điểm.
b. 30.000 điểm.
c. 500.000 điểm.
d. 250.000 điểm.

166. Một ngày cơ thểchúng ta tiết ra khoảng 1000 ml mồ hôi, lượng mồ hôi tiết ra qua da và hô hấp là baonhiêu?

a. 700 ml tiết ra từ hô hấp, 300 ml tiết ra từ da.
b. 700 ml tiết ra từ da, 300 ml do qua trình hô hấp.
c. 800 ml tiết ra từ hô hấp, 200 ml tiết ra từ da.
d. 800 ml tiết ra từ da, 200 ml tiết ra từ hô hấp.

167. Dưới đây, nhóm nào thuộc trong những chức năng năng sinh lý của da?

a. Chức năng đào thải – chức năng hấp thụ – chức năng điều chỉnh thân nhiệt.
b. Chức năng rào cản – chức năng bảo vệ – chức năng miễn dịch.
c. Chức năng cảm giác – chức năng bảo vệ – chức năng bài tiết.
d. Chức năng sản sinh vitamin A – chức năng bảo vệ – chức năng hấp thụ.

168. Trong ánh sáng mặt trời chia làm mấy loại tia?

a. 1 loại tia. b. 2 loại tia. c. 3 loại tia. d. 4 loại tia.

169. Tia cực tím có bước sóng dài nhất là tia nào sau?

a. UVA. b. UVB. c. UVC. d. Các tia bằng nhau.

170. UVB có thể xuyên tới tận lớp nào của da?

a. Hầu hết là đi tới lớp biểu bì, chỉ khoảng 10% là đến lớp bì.
b. Hầu hết đi sâu vào bên trong của lớp bì.
c. Hầu hết là đi tới các mô dưới da.
d. Hầu hết đi tới lớp phía trên các cơ.

171. Tình trạng bị cháy nắng hay bị đỏ phù thì được gọi là gì?

a. Suntan. c. Sun cap.
b. Sun screen. d. Sunban (Sunburn).

172. Tia UVB đi xuyên qua lớp biểu bì và đi khoảng bao nhiêu % đến được lớp bì?

a. 15% b. 10% c. 20% d. 25%

173. Nguyên nhân da bị lão hóa do ánh sáng chiếm bao nhiêu phần trăm?

a. 80% b. 70% c.60% d. 90%

174. Đặc tính của một làn da đẹp phải hội tụ những điều kiện nào?

a. Độ láng mịn – Độ co giãn tốt – Màu nâu sẫm.
b. Độ đàn hồi tốt – Màu sắc da hồng hào – Không có mụn.
c. Màu da trắng – Độ láng mịn – Độ cứng.
d. Độ láng mịn – Độ co giãn, đàn hồi tốt – Màu sắc da hồng hào.

175. Đối với ngành thẩm mỹ thì cơ quan quan trọng nhất là gì ?

a. Cơ. c. Tim.

b. Da. d. Gan.

176. Kí hiệu nào sau đây là của da thường?

a. N b. O c. D d. DO

177. Kí hiệu nào sau đây là của da khô?

a. O b. N c. DO d. D

178. Đặc tính nào là đặc tính của loại da DO?

a. Trên khuôn mặt thấy da mỏng ở vùng chữ T và dày ở vùng chữ U.
b. Trên khuôn mặt thấy da sáng ở vùng chữ U và sậm ở vùng chữ T.
c. Trên khuôn mặt thấy dầu nhiều ở vùng chữ T và dầu ít ở vùng chữ U.
d. Trên khuôn mặt thấy nhờn nhiều ở vùng chữ U và khô ở vùng chữ T.

179. "Loại da thiếu nước, nhiều chất nhờn" là loại da nào?

a. Da khô. c. Da hỗn hợp.
b. Da nhờn. d. Da khô.

180. Về làn da, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Điều kiện của làn da đẹp không chỉ có bên ngoài, mà cả sự quan tâm đến sức khỏe của toàn cơ thể và trạng thái tâm lý cũng rất quan trọng.
b. Để tránh sự căng của thần kinh giao cảm gây ra tuần hoàn máu ở da không tốt, thì giải tỏa stress nhanh chóng là việc rất quan trọng.
c. Dù có xảy ra sự bất thường ở các cơ quan nội tạng thì da cũng không bị khô nẻ.
d. Tia cực tím liên quan mật thiết đến lão hóa da.

181. Về massage da, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Hiệu quả của massage là làm tăng sự co giãn các mạch máu của da, giúp tuần hoàn máu và bạch huyết tốt hơn.
b. Khi massage da bị khô, sẽ thúc đẩy sự bài tiết chất nhờn tạo ra độ ẩm.
c. Đối với người xung quanh mắt bị quầng thâm thì dù có massage cũng không thấy được hiệu quả.
d. Trước khi massage dùng khăn đã được hấp để làm ấm da, giúp việc tuần hoàn máu tốt hơn.

182. Về chăm sóc da hỗn hợp, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Loại da này có những chỗ bị khô ráp và nhiều chỗ bóng nhờn.
b. Loại da này được định nghĩa là có những chỗ bị khô ráp nhưng da không bị bóng nhờn.
c. Sau khi rửa sạch nhẹ nhàng toàn khuôn mặt, thì dùng lotion có tác dụng săn chắc để làm se khít lỗ chân lông.
d. Dùng lotion và dung dịch làm đẹp cũng rất có hiệu quả vì là hỗn hợp chứa thành phần chống khô da.

183. Về da khô, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Lượng chất nhờn ít, không có độ ẩm và độ đàn hồi.
b. Lượng nước trong lớp sừng ít, các vảy sừng dễ bong tróc ra ngoài.
c. Người da khô, hormone nam giới hoạt động tích cực.
d. Người da khô, dễ bị phát ban và ghẻ lở.

184. Biện pháp chăm sóc da khô nào dưới đây là đúng?

a. Gây kích thích mạnh cho da.
b. Sử dụng mỹ phẩm với tác dụng dưỡng ẩm cao cho da.
c. Tẩy tế bào chết thường xuyên.
d. Dùng mặt nạ dạng lột.

185. Về chăm sóc da nhạy cảm, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Dùng mỹ phẩm sử dụng nguyên liệu có tính kích ứng nhẹ.
b. Khi sử dụng mỹ phẩm mới cần phải tiến hành kiểm tra trước khi sử dụng.
c. Để giúp cho tế bào của da khỏe mạnh thì cần phải massage mạnh.
d. Cần chú ý đến cả những chất phụ gia như chất khử trùng, nước hoa.

186. Đối với việc chăm sóc da nhạy cảm câu nào sau đây không đúng ?

a. Kích thích, chà ma sát mạnh lên da.
b. Hạn chế sử dụng mỹ phẩm có tính axit yếu, gần với độ pH của da.
c. Rửa mặt bằng bọt, massage nhẹ nhàng trên da.
d. Phòng ốc, đồ dùng phải luôn trong tình trạng sạch sẽ.

187. Về nguyên nhân gây mụn, nội dung nào sau đây là không đúng?

a. Da tiết nhiều chất nhờn làm bưng bít lỗ chân lông.
b. Thay đổi hormone.
c. Cách chăm sóc da không đúng cách.
d. Do thói quen ăn uống, ăn nhiều rau xanh.

188. Giai đoạn nào của mụn không được nặn hay lấy mụn nếu không sẽ gây ra tình trạng nặng hơn?

a. Giai đoạn 1.
b. Giai đoạn 2.
c. Giai đoạn 3.
d. Giai đoạn 4.

189. Thực phẩm thích hợp cho da mụn là gì?

a. Thực phẩm chứa nhiều mỡ.
b. Thực phẩm chứa nhiều đường.
c. Các loại rau quả chứa vitamin A, C và vitamin B.
d. Ăn các loại thịt nhiều mỡ.

190. Trong quá trình phát mụn, giai đoạn nào xuất hiện tình trạng mụn đầu trắng và mụn đầu đen ?

a. Giai đoạn sừng hóa lỗ chân lông.
b. Giai đoạn hình thành mụn.
c. Giai đoạn viêm nhiễm.
d. Giai đoạn mưng mủ.

191. Về nguyên nhân bên ngoài gây ra mụn, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Thành phần dầu nhờn có trong mỹ phẩm gây bưng bít lỗ chân lông.
b. Da bị dơ như bụi bẩn dính vào sẽ làm cho lỗ chân lông bị bưng bít.
c. Do tay sờ lên mặt nên gây ảnh hường xấu cho mụn.
d. Sự biến đổi nhiệt độ và ảnh hưởng của tia tử ngoại sẽ cải thiện được mụn.

192. Về quá trình phát mụn, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Giai đoạn hình thành mụn → giai đoạn sừng hóa lỗ chân lông → giai đoạn mưng mủ → giai đoạn viêm nhiễm → để lại sẹo.
b. Giai đoạn sừng hóa lỗ chân lông → giai đoạn hình thành mụn → giai đoạn viêm nhiễm → giai đoạn mưng mủ → để lại sẹo.
c. Giai đoạn viêm → giai đoạn hình thành mụn → giai đoạn sừng hóa lỗ chân lông → giai đoạn mưng mủ → để lại sẹo.
d. Giai đoạn sừng hóa lỗ chân lông → giai đoạn mưng mủ → để lại sẹo → giai đoạn hình thành mụn → giai đoạn viêm nhiễm.

193. Mụn bị đỏ, có mủ và màu vàng thuộc giai đoạn nào của quá trình phát mụn?

a. Giai đoạn 1.
b. Giai đoạn 2.
c. Giai đoạn 3.
d. Giai đoạn 4.

194. Về nguyên nhân của da chảy xệ, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Do sự khô hanh và sự ảnh hưởng của tia cực tím sẽ làm cho cấu trúc da bị phá vỡ.
b. Mụn.
c. Sự biến chất của collagen và eslatin.
d. Khi tuổi tác tăng, lực cơ bắp yếu đi.

195. Về nếp nhăn, nội dung nào sau đây không đúng?

a. [Nếp nhăn ở lớp biểu bì] là da biểu bì bị khô nên chỉ trong một thời gian ngắn nếp nhăn sẽ đến lớp biểu bì.
b. [Nếp nhăn ở lớp hạ bì] xuất hiện khi khuôn mặt thể hiện cảm xúc như khóc, cười và khi tuổi tác càng tăng thì vết nhăn càng khắc sâu hơn và lấn đến lớp hạ bì.
c. Dùng mỹ phẩm chứa hỗn hợp chất chống nhăn, và chăm sóc bằng đắp mặt nạ và massage thì được cho rằng là sẽ có được hiệu quả cải thiện nếp nhăn.

d. Độ tuổi xuất hiện nếp nhăn của mỗi người thì không khác biệt.

196. Nếp nhăn nào sau đây không phải là nếp nhăn có tính hạ bì ?

a. Nếp nhăn khô.
b. Nếp nhăn nhỏ.
c.Nếp nhăn lớn.
d. Nếp nhăn lão hóa.

197. Chọn câu sai: Nhiệm vụ của nhân viên thẩm mỹ khi tiếp xúc với khách hàng bị da thô ráp là phải tiến hànhphân tích kiểm tra yêu tố gì ?

a. Kiểm tra hoạt động da (khả năng trao đổi chất).
b. Kiểm tra tình trạng của tuyến nhờn (sự cân bằng của nước và nhờn).
c. Mức độ thô ráp của khách hàng.
d. Kiểm tra collagen và elastin.

198. Nếp nhăn bắt đầu xuất hiện ở độ tuổi bao nhiêu?

a. 20 tuổi.
b. 25 tuổi.
c. 30 tuổi.
d. 35 tuổi.

199. Ở độ tuổi 40 thì nếp nhăn xuất hiện ở đâu?

a. Đuôi mắt, cằm, trên môi.
b. Dưới cằm, vùng gáy, dưới mắt.
c. Trên mắt, trên môi, khóe miệng.
d. Đuôi mắt, khóe miệng.

200. Da mất đi độ đàn hồi, xuất hiện nhiều nhất ở 2 gò má, vùng da quanh mắt và cằm là biểu hiện trình trạng gìcủa da?

a. Mụn.
b. Thô ráp.
c. Nhiễm sắc tố.
d. Da bị chảy xệ.

201. Về nguyên nhân gây nám da, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Sự nhiễm sắc tố.
b. Khi tuổi tác tăng, lực cơ bắp yếu đi.
c. Mụn.
d. Sự dày lên của chất sừng.

202. Về tàn nhang hình đối xứng, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Dễ xuất hiện ở má và trán, xung quanh mắt và miệng.
b. Ranh giới của đốm không rõ ràng, xuất hiện không đối xứng hai bên trái phải.
c. Nguyên nhân đầu tiên gây ra là do tia cực tím.
d. Xuất hiện nhiều ở phụ nữ ở độ tuổi từ 30 đến 40.

203. Tàn nhang không liên quan tới yếu tố nào sau đây?

a. Di truyền.
b. Tia cực tím.
c. Rối loạn nội tiết tố.
d. Ăn uống nhiều chất béo.

204. Tàn nhang được chia làm mấy loại?

a. 2 loại. b. 3 loại. c. 4 loại. d. 5 loại.

205. Tàn nhang hình đốm xuất hiện các chấm tròn ở trán và 2 bên gò má là do nguyên nhân nào?

a. Tàn nhang do lão hóa.
b. Tàn nhan do da khô, tia cực tím.
c. Tàn nhang do bệnh về da.
d. Tàn nhang do hormone.

206. Về nguyên nhân chính làm da bị nám, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Mụn.
b. Thiếu ngủ.
c. Dạ dày.
d. Da khô, tiếp xúc nhiều với tia cực tím.

207. Cách chăm sóc cho tình trạng da nám, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Chống tia cực tím.
b. Ăn uống phù hợp : đầy đủ dinh dưỡng và hợp lý.
c. Vận động ít : giảm tuần máu và trao đổi chất.
d. Nội tiết: giảm stress, sinh hoạt khoa học, hợp lý.

208. Phương pháp nhìn để kiểm tra tình trạng da của khách hàng có 2 cách.

a. Quan sát bằng mắt - Quan sát bằng máy.
b. Quan sát bằng máy - Cảm nhận sờ.
c. Nghe - Sờ.
d. Nghe - Nhìn.

209. Trong kiểm tra tình trạng da, khi người chuyên viên thẩm mỹ sờ vào da khách hàng sẽ kiểm tra được gì?

a. Độ mềm dẻo.
b. Độ co giãn, đàn hồi.
c. Độ ẩm.
d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

210. "Xúc chuẩn" là phương pháp kiểm tra bằng gì?

a. Kiểm tra bằng mắt.
b. Kiểm tra bằng mũi.
c. Kiểm tra bằng tay.
d. Kiểm tra bằng cách đặt câu hỏi.

211. Về 5 chất dinh dưỡng chủ yếu, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Chất đạm, chất béo, chất hữu cơ, vitamin, khoáng chất
b. Chất béo, chất đường, khoáng chất, vitamin, nước
c. Chất đạm, chất béo, chất đường, vitamin, khoáng chất
d. Chất đạm, chất béo, chất đường, vitamin, chất xơ

212. Chất gì được hấp thu tại ruột non?

a. Nước.
b. Chất khoáng.

c. Cồn.
d. Chất dinh dưỡng.

213. Vitamin nào giúp ổn định chức năng sừng hóa cho da, bảo vệ võng mạc và làm tóc bóngmượt?

a. Vitamin H.
b. Vitamin E.
c. Vitamin A.
d. Vitamin B1.

214. Vitamin nào giúp hỗ trợ đông máu / cầm máu?

a. Vitamin B2.
b. Vitamin K.
c. Vitamin E.
d. Vitamin B6.

215. Về nhóm 1 trong 6 nhóm thực phẩm cơ bản, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Thịt, cá, các loại khoai, các loại ngũ cốc
b. Thịt, các sản phẩm sữa, trứng
c. Thịt, cá, trứng, trái cây
d. Thịt, cá, trứng, đậu, các sản phẩm của đậu

216. 1g Protein cung cấp bao nhiêu kcal cho cơ thể?

a. 3 kcal.
b. 4 kcal.
c. 6 kcal.
d. 9kcal.

217. 95% trọng lượng của con người được hình thành từ 4 nguyên tố nào?

a. Nitơ, nước, Carbon, Oxy.
b. Carbon, Oxy, Nitơ, Hydro.
c. Nitơ, Hydro, Canxi, Oxy.
d. Hydro, Canxi, Oxy, nước.

218. Về vitamin, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Vitamin D từ ánh sáng mặt trời được tổng hợp tại các cơ quan dưới da.
b. Nếu thiếu vitamin B1 thì sẽ không đủ để phân giải chất đạm.
c. Tất cả các vitamin đều có đặc trưng về nhiệt yếu.
d. Vitamin tan trong chất béo không thể tích trữ trong cơ thể được.

219. Dựa vào đặc trưng dinh dưỡng, thực phẩm chia thành mấy nhóm?

a. 5 Nhóm.
b. 6 Nhóm.
c. 7 Nhóm.
d. 8 Nhóm.

220. Thực phẩm Nhóm 1 cung cấp chất gì cho cơ thể?

a. Canxi.
b. Chất đạm.
c. Vitamin A, khoáng chất và vitamin C.

d. Tinh chất đường.

221. Nhóm thực phẩm nào chứa nhiều tinh chất mỡ, tạo thành nguồn năng lượng cho cơ thể?

a. Nhóm 2.
b. Nhóm 4.
c. Nhóm 5.
d. Nhóm 6.

222. Nước và khoáng chất được hấp thu tại cơ quan nào?

a. Dạ dày.
b. Ruột non.
c. Ruột già.
d. Gan.

223. Trong quá trình hấp thu dinh dưỡng thì rượu và thuốc được hấp thu ở cơ quan nào?

a. Ruột non. b. Dạ dày. c. Ruột già. c. Gan.

224. Thông thường việc tiêu hóa thức ăn, từ lúc vào miệng đến hình thành phân, bài tiết rangoài khoảng bao nhiêu giờ?

a. 12h. b. 15h. c. 20h. c. 24h.

225. 3g Lipid cung cấp bao nhiêu kcal cho cơ thể?

a. 18 kcal.
b. 20 kcal.
c. 24 kcal.
d. 27 kcal.

226. Chất đạm được hình thành từ bao nhiêu loại Axit amin?

a. 20 loại. b. 25 loại. c. Hơn 20 loại. d. 15 loại.

227. Trong cơ thể có bao nhiêu loại acid amin thiết yếu?

a. 5 loại. b. 7 loại. c. 8 loại. d. 10 loại.

228. Protein, lipid, glucid có trong thực phẩm thuộc nhóm chất dinh dưỡng nào?

a. Nhóm chất dinh dưỡng vi lượng.
b. Nhóm chất dinh dưỡng đa lượng không sinh năng lượng.
c. Nhóm chất dinh dưỡng đa lượng sinh năng lượng.
d. Nhóm chất dinh dưỡng hữu cơ.

229. Mỡ cá, dầu thực vật chứa loại chất béo nào?

a. Acid béo hòa tan.
b. Cholesterol.
c. Acid béo no.
d. Acid béo không no.

230. Về khoáng chất, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Có tất cả 13 loại khoáng chất mà cơ thể cần
b. Hấp thu quá nhiều natri là nguyên nhân chủ yếu của chứng cao huyết áp
c. 2 kali với dưới 1 natri là tỷ lệ hấp thu mong muốn.

d. Trong cơ thể có 10% photpho, cùng với canxi là thành phần cấu tạo nên xương và răng.

231. Có bao nhiêu loại khoáng chất cần thiết cho cơ thể?

a. 8 loại.
c. 16 loại.
b. 12 loại.
d. 18 loại.

232. Khi hấp thu nhiều nguyên tố nào cơ thể có thể bị cao huyết áp, bệnh lý về thận?

a. Photpho.
c. Natri.
b. Canxi.
d. Kali.

233. Biểu hiệu khi cơ thể thiếu Sắt (Fe) là gì?

a. Phù nề.
c. Phì tuyến giáp.
b. Loãng xương.
d. Thiếu máu.

234. Nước chiếm bao nhiêu trọng lượng cơ thể?

a. 1/3.
b. 2/3.
c. 2/4.
d. 3/4.

235. Về nước, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Mất 1% lượng nước, cơ thể sẽ cảm thấy khát.
b. Mất 10% lượng nước, sẽ gây rối loạn ý thức, co giật cơ bắp, chức năng thận yếu.
c. Mất 15% lượng nước, sẽ gây rối loạn ý thức, co giật cơ bắp, chức năng thận yếu.
d. Mất trên 20% lượng nước, có thể dẫn đến tử vong

236. Về vitamin, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Vitamin chỉ tan trong nước.
b. Vitamin dễ bị phân hủy bởi nước và nhiệt độ.
c. Vitamin tan trong nước chỉ có 4 loại.
d. Vitamin phần lớn tự tổng hợp được trong cơ thể nên không cần phải bổ sung qua thức ăn.

237. Vitamin nào có thể tan trong chất béo?

a. A, B, D, K.
b. A, C, E, K.
c. A, B, C, E.
d. A, D, E, K.

238. Về nhóm 5 trong 6 nhóm thực phẩm cơ bản, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Các loại thực phẩm chứa thành phần chủ yếu là chất đường như các loại ngũ cốc, các loại khoai, đường.

b. Các loại thực phẩm có năng lượng cao như các loại ngũ cốc, các loại dầu, đậu phộng.
c. Các loại thực phẩm giàu chất khoáng và các chất cơ bản của xương và răng như canxi.
d. Các loại thực phẩm chủ yếu làm giảm chất đạm.

239. Thực phẩm Nhóm 2 cung cấp chất gì cho cơ thể?
a. Canxi.
b. Chất béo.
c. Vitamin A.
d. Chất đạm.

240. Sữa bò và các sản phẩm của thịt bò, những loại rong biển, các loài cá nhỏ là thực phẩmchủ yếu cung cấp chất gì cho cơ thể?
a. Chất đạm.
b. Canxi.
c. Khoáng chất và vitamin C.
d. Chất béo.

241. Tác dụng của thực phẩm Nhóm 5?
a. Bảo vệ da và niêm mạc.
b. Điều tiết chủ yếu các tính năng sinh lý của cơ thể.
c. Cung cấp năng lượng cho hoạt động.
d. Tạo ra xương và bắp thịt.

242. Về béo phì, nội dung nào sau đây không đúng?
a. Theo kết quả nghiên cứu cho thấy cha mẹ có trọng lượng cơ thể bình thường thì tỉ lệ sinh con béo phì là dưới 10%.
b. Theo kết quả nghiên cứu cho thấy stress chỉ gây ra cảm giác chán ăn và không liên quan gì tới béo phì.
c. Theo kết quả nghiên cứu cho thấy trường hợp cha mẹ bị béo phì thì con cũng bị béo phì chiếm tỷ lệ là 80%.
d. Béo phì đã được tiết lộ là nguyên nhân chủ yếu gây ra các bệnh như máu nhiễm mỡ, cao huyết áp, và bệnh đái tháo đường.

243. Yếu tố nào không phải là nguyên nhân gây ra béo phì?
a. Di truyền.
b. Stress.
c. Rối loạn tiêu hóa.
d. Nội tiết.

244. Chọn câu đúng cho công thức tính BMI (Body mass Index)?
a. BMI = thể trọng (kg) ÷ chiều cao (cm).

b. BMI = thể trọng (kg) ÷ chiều cao (m).
c. BMI = thể trọng (kg) ÷ chiều cao^2 (m)^2
d. BMI = thể trọng (kg) ÷ chiều cao (cm) ÷ chiều cao(cm).

245. BMI vượt qua chỉ số bao nhiêu thì báo hiệu cơ thể bị béo phì?
a. BMI > 18.
b. BMI > 25.
c. BMI > 30.
d. BMI > 35.

246. Cách giảm cân lý tưởng là gì?
a. "Năng lượng nạp vào nhiều hơn năng lượng tiêu phí".
b. "Năng lượng nạp vào ít hơn năng lượng tiêu phí".
c. Nhịn ăn, tập thể dục cường độ cao.
d. Ngủ nhiều.

247. Biểu hiện cơ thể khi trời lạnh?
a. Mạch máu co lại, lỗ chân lông khép lại – nổi da gà, cơ bắp run, da tái xanh.
b. Mạch máu giãn nở, lỗ chân lông khép lại – nổi da gà, cơ bắp run, da tái xanh.
c. Mạch máu co lại, lỗ chân lông mở ra – nổi da gà, cơ bắp run, da ửng đỏ.
d. Mạch máu giãn nở, lỗ chân lông mở ra – nổi da gà, cơ bắp run, da ửng đỏ.

248. Về Homeostasis, nội dung nào không đúng?
a. Nội tiết tố, hệ miễn dịch, thần kinh tự trị, 3 hệ này ta gọi là tam giác homeostasis.
b. Khi stress xảy ra liên tục thì chức năng kiểm soát của hypothalamus trở nên không hoàn thiện,và không thể duy trì được tam giác homeostasis.
c. Khi gặp stress thần kinh trở nên hoạt động mạnh, huyết áp tăng cao, nhịp tim và nhịp hô hấp tăng nhanh.
d. Thần kinh tự trị và hệ nội tiết hoạt đông riêng biệt, và không hỗ trợ lẫn nhau.

249. Về hệ miễn dịch, nội dung nào sau đây không đúng?
a. Miễn dịch là hệ thống nhận biết bản thân và phi bản thân, sau đó loại bỏ phi bản thân.
b. Miễn dịch được chia làm 2 loại lớn là miễn dịch bẩm sinh và miễn dịch do thích ứng.
c. Miễn dịch do thích ứng thì có miễn dịch dịch thể và miễn dịch qua trung gian tế bào.
d. Miễn dịch bẩm sinh là hệ miễn dịch phòng thủ dựa vào phản ứng của kháng nguyên kháng thể.

250. Loài động vật nguyên thủy gần với con người nhất là loài nào?
a. Loài vượn cổ.
b. Loài mèo cổ.

c. Loài tinh tinh
d. Loài bò sát cổ.

251. Con người hiện đại có tên là gì?
a. Homo Sapien.
b. Homo Sapiens.
c. Homo Sapian.
d. Homo Sapians.

252. Cơ thể con người được cấu tạo từ khoảng bao nhiêu tế bào?
a. 40 – 75 ngàn tỉ tế bào.
b. 50 – 75 ngàn tỉ tế bào.
c. 60 – 75 ngàn tỉ tế bào.
d. 70 – 75 ngàn tỉ tế bào.

253. Về các cơ quan, nội dung nào sau đây không đúng?
a. Tập hợp một số mô thành một thể cấu tạo cùng hoàn thành một nhiệm vụ, gọi là cơ quan.
b. Từng cơ quan hoạt động riêng lẻ, và không hỗ trợ lẫn nhau.
c. Nhiều cơ quan liên kết lại thành 1 tập hợp cùng đảm nhiệm 1 chức năng gọi là hệ cơ quan.
d. Tế bào→các mô→cơ quan→hệ cơ quan là một chuỗi cơ chế cấu thành nên cơ thể người.

254. Về xương, nội dung nào sau đây không đúng?
a. Các loại xương gồm có xương cứng, và xương sụn như ở vành tai và mũi.
b. Xương dẹt là xương mỏng và nhẵn như Xương đầu (xương sọ).
c. Bộ xương của một người trưởng thành được hình thành từ khoảng 400 cái xương.
d. Xương ngoài việc hình thành bộ khung xương và tạo thành máu nó còn có tác dụng như chống đỡ, bảo vệ và vận động.

255. Về xương, nội dung nào sau đây không đúng?
a. Xương đầu (xương sọ) được cấu thành từ 15 loại và 23 cái xương, hầu hết được liên kết bằng liên kết sợi.
b. Xương của phần thân được cấu thành từ xương sống có nhiệm vụ là trụ cột của cơ thể và xương ức có nhiệm vụ bảo vệ tim và phổi.
c. Xương sống, thì nâng đỡ tính từ đầu gồm đốt sống cổ, đốt sống ngực, đốt sống lưng, đốt xương cùng, đốt xương cụt.
d. Xương háng được cấu thành từ 3 xương, xương chậu, xương cụt, xương mu.

256. Toàn bộ xương người có khoảng bao nhiêu chiếc?
a. 180 ~ 187 chiếc.
b. 188~ 199 chiếc.
c. 200 ~ 206 chiếc.
d.207 ~ 212 chiếc.

257. Cấu tạo xương ức gồm những xương nào?

a. 1 xương ngực, 5 đôi xương sườn, 5 đốt sống ngực.
b. 1 xương ngực, 7 đôi xương sườn, 7 đốt sống ngực.
c. 1 xương ngực, 10 đôi xương sườn, 10 đốt sống ngực.
d. 1 xương ngực, 12 đôi xương sườn, 12 đốt sống ngực.

258. Cơ vân chiếm bao nhiêu % trọng lượng cơ thể?

a. 30%-40%.
b. 40%-50%.
c. 50%-60%.
d. 60%-70%.

259. Có bao nhiêu loại cơ biểu cảm?

a. 20 loại.
b. 21 loại.
c. 22 loại.
d. 23 loại.

260. Hệ thần kinh tự trị thuộc hệ thần kinh nào sau đây?

a. TK Trung ương.
b. TK Cảm giác.
c. TK Ngoại biên.
d. TK Vận động.

261. Trung não nằm ở vị trí nào sau đây?

a. Trước tiểu não.
b. Dưới cùng của não.
c. Giữa gian não và cầu não.
d. Dưới đại não.

262. Vỏ đại não được chia thành mấy phần?

a. 3 phần: thùy trước, thùy đỉnh, thùy thái dương.
b. 3 phần: thùy đỉnh, thùy thái dương, thùy sau.
c. 4 phần: thùy trán, thùy đỉnh, thùy thái dương, thùy sau.
d. 4 phần: thùy trán, thùy đỉnh, thùy thái dương, thùy chẩm.

263. Cấu tạo não gồm những bộ phận nào?

a. Đại não, não trung gian, não giữa, gian não, hành não, tiểu não.
b. Đại não, não trung gian, não giữa, cầu não, hành não, tiểu não.
c. Đại não, não trung gian, não giữa, hành não, tiểu não.
d. Đại não, não trung gian, não giữa, cầu não, tiểu não.

264. Chiều dài của tủy sống là bao nhiêu?

a. 30- 35 cm.
b. 35-40 cm.
c. 40-45 cm.
d. 45-50 cm.

265. Về phổi, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Phổi nằm đối xứng 2 bên trái phải.
b. Phía bên trong phổi có tim lồng vào cho nên phổi trái hơi nhỏ hơn một chút.

c. Hoạt động của phổi là hô hấp trong.
d. Phổi được bao bọc bởi 2 lớp màng phổi.

266. Về cấu tạo cơ quan hô hấp, thứ tự nào sau đây là đúng?
a. Thanh quản - phế quản - khí quản.
b. Thanh quản - thực quản - khí quản.
c. Thanh quản - khí quản - phế quản.
d. Thực quản - phế quản - khí quản.

267. Cấu tạo Ống dẫn khí gồm những bộ phận nào?
a. Mũi, hầu, thanh quản, khí quản, phế quản.
b. Mũi, hầu, thực quản, khí quản, phế quản.
c. Mũi, hầu, thanh quản, khí quản, phế quản, phổi.
d. Mũi, hầu, thực quản, khí quản, phế quản, phổi.

268. Tuổi thọ của hồng cầu là bao nhiêu ngày?
a. 100 ngày b. 110 ngày. c. 120 ngày. d. 130 ngày.

269. Chức năng của tiểu cầu là gì?
a. Miễn dịch. b. Vận chuyển O2 c. Đông máu d. Vận chuyển CO2

270. Số lượng tiểu cầu trên 1ml^3 máu là bao nhiêu?
a. 130 ~ 400.000. c. 140 ~ 400.000.
b. 150 ~ 500.000. d. 150 ~ 400.000.

271. Những tuyến nào sau đây không là tuyến nội tiết?
a. Tuyến yên. c. Tuyến nhờn.
b. Tuyến thượng thận. d. Tuyến giáp.

272. Hormone sinh trưởng (GH) được tiết ra từ đâu?
a. Tuyến giáp. c. Tuyến cận giáp.
b. Tuyến yên. d. Tuyến thượng thận.

273. Hormone kích thích tế bào tạo sắc tố Melanocyte sản sinh sắc tố Melanine được tiết ra từ đâu?
a. Thùy trước của tuyến yên.
b. Thùy giữa của tuyến yên.
c. Thùy sau của tuyến yên.
d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

274. Niệu đạo trong cơ quan sinh dục nam ngoài nhiệm vụ dẫn nước tiểu còn nhiệm vụ nàokhác?

a. Nuôi dưỡng tinh trùng
b. Tiết ra tinh dịch
c. Dẫn tinh trùng.
d. Sản sinh tinh trùng.

275. Trong cơ quan sinh dục nam, túi tinh tiết ra khoảng bao nhiêu phần trăm lượng tinh dịch?

a. 70%.
b. 80%.
c. 60%.
d. 50%.

276. Về Homeostasis, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Cơ thể sinh vật có chức năng điều hòa một cách tự động, đối với sự biến đổi đa dạng của môi trường và người đầu tiên đã chỉ ra chức năng này là claude bernard.
b. Homeostasis giữ ổn định môi trường bên trong, bất chấp sự biến đổi của môi trường bên ngoài.
c. Hệ thống miễn dịch, bài tiết các loại hormone và duy trì homeostasis.
d. Con người nhờ vào homeostasis nên dù cho nhiệt độ môi trường bên ngoài có thay đổi thì vẫn giữ được ổn định nhiệt độ môi tường bên trong.

277. Chức năng duy trì "Tính bất biến / Nội cân bằng" được gọi là gì?

a. Homeotasi.
b. Homeostatis.
c. Homeostasis.
d. Homeotasis.

278. Đặc tính của Hệ thần kinh tự trị là gì?

a. Tùy tình trạng cơ thể mà chịu sự điều khiển tự chủ của con người.
b. Có thể chịu sự điều khiển tự chủ của con người.
c. Không chịu sự điều khiển tự chủ của con người.
d. Chịu sự điều khiển tự chủ của con người.

279. Về chức năng của thần kinh phó giao cảm, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Làm cho tim đập nhanh.
b. Làm các cơ quan quay lại trạng thái ôn hòa như cũ.
c. Trở nên ưu thế khi thư giãn.
d. Hạ huyết áp.

280. Đặc điểm của Thần kinh giao cảm là gì?

a. Tiêu hao năng lượng, các cơ quan hoạt động trong trạng thái ôn hòa, hoạt động ưu thế vào ban ngày – khi nghỉ ngơi.
b. Tiêu hao năng lượng, các cơ quan hoạt động trong trạng thái hưng phấn, hoạt động ưu thế vào ban ngày – xúc động – stress.

c. Tiêu hao năng lượng, các cơ quan hoạt động trong trạng thái ôn hòa, hoạt động ưu thế vào ban đêm – xúc động – stress.
d. Tiêu hao năng lượng, các cơ quan hoạt động trong trạng thái hưng phấn, hoạt động ưu thế vào ban đêm – khi nghỉ ngơi.

281. Về thần kinh tự trị, nội dung nào sau đây không đúng?
a. Thần kinh tự trị thì có thể điều khiển theo ý muốn của bản thân.
b. Trung khu của thần kinh tự trị nằm ở phần dưới đồi thị trong não.
c. Trong lúc ngủ và trong lúc thư giãn thì thần kinh phó giao cảm chiếm ưu thế hơn thần kinh giao cảm.

282. Đại thực bào còn có tên gọi khác là gì?
a. Macrophage.
b. Macophage.
c. Macropha.
d. Marophage.

283. Bạch cầu trung tính, đơn cầu, Langerhans tiêu diệt dị vật bằng cách nào?
a. Ẩm bào.
b. Ẩm thực.
c. Thực bào.
d. Thực dưỡng.

284. Học thuyết Hans Selye gọi" kích thích bên ngoài tác động vào cơ thể" là gì?
a. Stressor.
b. Stressar.
c. Stressir.
d. Stresser.

285. Giai đoạn 1 của Stress được gọi là gì?
a. Thời kì sốc giai đoạn.
b. Thời kì chống sốc.
c. Thời kì phản ứng cảnh cáo.
d. Thời kì phản ứng.

286. Thời kì kháng cự là giai đoạn mấy của Stress?
a. Giai đoạn 1.
b. Giai đoạn 2.
c. Giai đoạn 3.
d. Giai đoạn 4.

287. Về cấu tạo cơ thể, nội dung nào sau đây là đúng?
a. Phần tử cổ tay đến khuỷa tay gọi là cánh tay
b. Gan là cơ quan nhỏ nhất trên cơ thể con người.
c. Phổi người gồm 2 lá, mỗi lá có 3 thùy.
d. Cánh tay được chia ra làm cánh tay và cẳng tay, bao gồm cả phần bàn tay được gọi là chi trên.

288. Con người thuộc giới …, ngành …, lớp …, bộ …
a. Linh trưởng / động vật / động vật có dây sống / động vật có vú.
b. Động vật / linh trưởng / động vật có dây sống / động vật có vú.

c. Động vật / động vật có dây sống / động vật có vú / linh trưởng.
d. Động vật có dây sống / động vật / động vật có vú / linh trưởng.

289. Quá trình bắt đầu khi xuất hiện sinh vật → trải qua thời gian dài → phân chia thànhnhiều loài khác nhau được gọi là gì?

a. Quá trình sinh sản.
b. Phát sinh hệ thống.
c. Quá trình sinh trưởng.
d. Phát sinh cá thể.

290. Thai nhi 36 ngày có hình dạng giống loài gì?

a. Loài bò sát.
b. Loài cá.
c. Loài lưỡng sinh.
d. Loài có vú.

291. Về các mô, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Tập hợp những tế bào mang hình dáng và kích cỡ giống nhau được gọi là mô.
b. Dựa vào chức năng và đặc tính của mô ta chia mô ra làm 2 loại mô dưới da và mô sụn.
c. Dựa vào chức năng và đặc tính của mô ta chia mô ra làm 4 loại mô dưới da, mô sụn, mô cơ, mô thần kinh.
d. Mô liên kết thì liên kết và duy trì những mô khác với các cơ quan.

292. Về hệ cơ quan, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Hệ thần kinh được chia thành trung khu thần kinh, não và tủy sống.
b. Hệ tiêu hóa gồm có các cơ quan như thực quản, dạ dày, đại tràng, tiểu tràng.
c. Hệ bài tiết thì có ống dẫn nước tiểu, bàng quan, niệu đạo, không bao gồm thận.
d. Hệ hô hấp bao gồm phổi, thanh quản, khí quản, phế quản

293. Về mô, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Tập hợp những tế bào mang hình dáng, kích cỡ giống nhau được gọi là mô.
b. Dựa vào chức năng và đặc tính của mô, ta chia ra thành 2 loại là mô cơ và mô thần kinh.
c. Dựa vào chức năng và đặc tính của mô, ta chia ra thành 4 loại là biểu mô, mô liên kết, mô cơ và mô thần kinh.
d. Mô liên kết thì liên kết và duy trì các cơ quan khác van tổ chức khác.

294. Về hệ cơ quan, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Hệ thần kinh được chia thành thần kinh trung ương, não và tủy sống.
b. Hệ tiêu hóa gồm có các cơ quan như thanh quản, dạ dày, ruột già, ruột non.
c. Hệ bài tiết thì có ống dẫn nước tiểu, bàng quan, niệu đạo, không bao gồm thận.
d. Hệ hô hấp bao gồm phổi, khí quản, thực quản.

295. Về xương, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Xương đầu (xương sọ) được cấu thành từ 15 loại và 23 cái xương, hầu hết được liên kết bằng liên kết sợi.
b. Xương của phần thân được cấu thành từ xương sống có nhiệm vụ là trụ cột của cơ thể và xương phần ngực có nhiệm vụ bảo vệ tim và phổi.
c. Xương sống gồm có7 đốt sống cổ, 12 đốt sống ngực, 5 đốt sống lưng, 5 đốt xương cùng, và 4-5 đốt xương cụt.
d. Xương hông được cấu thành từ 3 loại xương: xương chậu, xương mu, xương bánh chè.

296. Xương đầu được cấu tạo từ bao nhiêu cái xương?

a. 22 chiếc.
b. 23 chiếc.
c. 24 chiếc.
d. 25 chiếc.

297. Về cơ, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Cơ vân có khoảng 400 loại, chiếm 40 – 50% trọng lượng cơ thể.
b. Cơ quanh mắt là cơ làm co thắt vùng má.
c. Sợi cơ gốc được tạo thành từ 2 loại axit amin co tên là Actin và Myosin.
d. Phần bụng thì có cơ thẳng ổ bụng, cơ chéo ngoài và cơ chéo trong, cơ hoành.

298. Cơ đầu mặt được tạo thành từ cơ nào?

a. Cơ nhai và cơ cắn.
b. Cơ cắn và cơ biểu cảm.
c. Cơ nhai và cơ biểu cảm.
d. Cơ quanh miệng và cơ nhai.

299. Hoạt động của Cơ hoành lúc hít vào?

a. Lồng ngực mở ra, cơ hoành mở ra, không khí đi vào phổi.
b. Lồng ngực mở ra, cơ hoành co lại, không khí đi vào phổi.
c. Lồng ngực xẹp xuống, cơ hoành co lại, không khí đi vào phổi.
d. Lồng ngực xẹp xuống, cơ hoành mở ra, không khí đi vào phổi.

300. Về tên 4 thùy của vỏ đại não, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Thùy trán.
b. Thùy giữa đầu.
c. Thùy chẩm.
d. Thùy thái dương.

301. Ở người trưởng thành, não nặng khoảng bao nhiêu?

a. 1200gr.
b. 1300gr.
c. 1400gr.
d. 1500gr.

302. Về mắt, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Phần lớn nhãn cầu được bảo vệ trong hốc mắt, và được bao quanh bởi 3 lớp màng là màng ngoài, màng giữa và màng trong.
b. Giác mạc thông thường được gọi là [tròng trắng].
c. Mắt nối với thần kinh thị giác để liên lạc lên não.
d. Nước mắt được tiết ra từ tuyến lệ, để giữ ẩm mặt trước nhãn cầu, và ngăn ngừa khô mắt.

303. Về lưỡi, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Những chất hóa học có trong dịch vị trở thành tác nhân kích thích vị giác.
b. Cơ quan tiếp nhận vị giác là chồi vị giác, và trung tâm là lưỡi.
c. Lưỡi có chừng 5000 chồi vị giác.
d. Ở ngoài chỉ nhận biết được 3 loại vị giác là vị chua, vị ngọt, vị mặn.

304. Về qui trình tiêu hóa, hấp thu, bài tiết của hệ tiêu hóa, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Khoang miệng → hầu → thực quản → ruột non → dạ dày → ruột già → hậu môn.
b. Khoang miệng → hầu → dạ dày → thực quản → ruột non → ruột già → hậu môn.
c. Khoang miệng → hầu → thực quản → dạ dày → ruột non → ruột già → hậu môn.
d. Khoang miệng → hầu → thực quản → ruột non → ruột già → hậu môn.

305. Về gan, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Trọng lượng gan chiếm khoảng 1 phần 50 trọng lượng của cơ thể.
b. Gan được gọi là cơ quan nóng nhất trong cơ thể người.
c. Một trong những hoạt động của gan là tổng hợp chất đạm.
d. Tác dụng giải độc không phải là hoạt động của gan.

306. Độ dài của ống tiêu hóa là bao nhiêu?

a. 6m. b. 7m. c. 8m. d. 9m.

307. Về tuyến nước bọt, nội dung nào sau đây là đúng?

a. Tuyến dưới hàm, dưới mang tai, dưới họng.
b. Tuyến dưới mang tai, dưới lưỡi, dưới họng.
c. Tuyến vòm họng, dưới mang tai, dưới hàm.
d. Tuyến dưới lưỡi, dưới mang tai, dưới hàm.

308. Về dung tích của dạ dày, nội dung nào sau đây là đúng?

a. 1000 - 1200ml.
b. 1300 - 1500ml.
c. 1200 - 1400ml.
d. 1500 - 1600ml.

309. Một ngày dạ dày tiết ra bao nhiêu dịch vị?

a. 1.5 - 2.0ml dịch vị.
b. 2.5 - 3.0ml dịch vị.
c. 1.5 - 2.5ml dịch vị.
d. 2.0 - 2.5ml dịch vị.

310. Chiều dài của ruột non là bao nhiêu ?

a. 4 - 5m.
c. 5 - 6m.

b. 5 - 7m.
d. 7 - 8m.

311. Hầu trong hệ thống tiêu hóa đóng vai trò gì?

a. Tiêu hóa thức ăn.
b. Vận chuyển thức ăn.
c. Hấp thu thức ăn.
d. Bài tiết chất thải.

312. Cấu tạo của ruột già gồm 3 phần đó là gì?

a. Manh tràng, hồi tràng, tá tràng.
b. Manh tràng, kết tràng, tá tràng.
c. Manh tràng, hồi tràng, kết tràng.
d. Manh tràng, kết tràng, trực tràng.

313. Dạ dày nghiền nát thức ăn thành dạng gì?

a. Nhũ tương.
b. Nhũ hóa.
c. Nhũ dịch.
d. Nhũ trấp.

314. Vai trò của Hệ tiêu hóa là gì?

a. Tiêu hóa, thu nạp, bài trừ.
b. Tiêu hóa, thu nạp, bài tiết.
c. Tiêu hóa, hấp thu, bài tiết.
d. Tiêu hóa, hấp thu, bài trừ.

315. Dung tích Dạ dày khoảng bao nhiêu?

a. 1100 ~ 1200ml.
b. 1100 ~ 1300ml.
c. 1200 ~ 1300ml.
d. 1200 ~ 1400ml.

316. Về cấu tạo dạ dày. Dạ dày bắt đầu và kết thúc ở đâu?

a. Bắt đầu ở tâm vị - Kết thúc ở môn vị.
b. Bắt đầu ở môn vị - Kết thúc ở tâm vị.
c. Bắt đầu ở môn vị - Kết thúc ở hạ vị.
d. Bắt đầu ở thượng vị - Kết thúc ở hạ vị.

317. Trọng lượng trung bình của tim ở người trưởng thành là bao nhiêu?

a. 150 - 250gr.
b. 200 - 300gr.
c. 250 - 350gr.
d. 300 - 400gr.

318. Bạch huyết là chất dịch trong suốt có màu vàng nhạt, chứa các thành phần gì?

a. Bạch cầu, chất đạm, chất béo.
b. Hồng cầu, chất đạm, chất béo.
c. Bạch cầu, tiểu cầu, chất đạm.
d. Bạch cầu, tiểu cầu, chất béo.

319. Trong 1ml^3 máu, số lượng bạch cầu chiếm khoảng bao nhiêu?

a. 2000 – 2500.
c. 3000 – 7000.
b. 3000 – 5000.
d. 3000 – 9000.

320. Máu chiếm bao nhiêu trọng lượng cơ thể?

a. 1/12. b. 1/13. c. 1/14. d. 1/15.

321. Cơ thể mất bao nhiêu lượng máu sẽ nguy hiểm đến tính mạng?

a. 1/5. b. 1/4 c. 1/3. d. 1/2.

322. Về hạch bạch huyết, nội dung nào sau đây không đúng?

a. Hạch bạch huyết cổ.
b. Hạch bạch huyết ngực.
c. Hạch bạch huyết dưới nách.
d. Hạch bạch huyết dưới hàm.

323. Quy trình của vòng Tuần hoàn cơ thể (vòng tuần hoàn lớn): là quá trình máu từ ….. của tim được đi qua động mạch chủ, tới động mạch mang oxy và các dưỡng chất tới các cơ quan, đồng thời lấy khí CO_2 và chất thải ở các cơ quan qua tĩnh mạch, đến tĩnh mạch chủ trở về ….. của tim.

a. Tâm thất trái– Tâm nhĩ trái.
b. Tâm thất trái – Tâm nhĩ phải.
c. Tâm nhĩ phải – Tâm thất trái.
d. Tâm nhĩ phải – Tâm thất phải.

324. Có mấy loại van tim?

a. 2 loại: van nhĩ thất, van tĩnh mạch.
b. 2 loại: van nhĩ thất, van động mạch.
c. 3 loại: van nhĩ, van thất, van tĩnh mạch.
d. 3 loại: van nhĩ, van thất, van động mạch.

325. Biểu hiện của Huyết áp tâm thu là gì?

a. Tim phình ra , huyết áp cao nhất.
b. Tim co lại, huyết áp thấp nhất.
c. Tim phình ra, huyết áp thấp nhất.
d. Tim co lại, huyết áp cao nhất.

326. Thành phần máu gồm 2 loại nào?

a. Huyết cầu, tiểu huyết cầu.
b. Huyết cầu, huyết tương.
c. Bạch cầu, tiểu cầu.
d. Hồng cầu, bạch cầu.

CÂU HỎI TỰ LUẬN – ĐÁP ÁN

Câu 1: Hãy lập quy trình chăm sóc 6 bước phù hợp nhất cho da khô.
Trả lời: cụ thể cho từng bước với dạng mỹ phẩm, phương pháp sử dụng, mục đích và hiệu quả của từng bước.
B1: Tẩy trang
B2: Làm sạch sâu
B3: Máy hỗ trợ chăm sóc
B4: Massage
B5: Mặt nạ
B6: Hoàn thành dưỡng da

Câu 2: Hãy lập quy trình chăm sóc 6 bước phù hợp nhất cho da nhờn
Trả lời: cụ thể cho từng bước với dạng mỹ phẩm, phương pháp sử dụng, mục đích và hiệu quả của từng bước.
B1: Tẩy trang
B2: Làm sạch sâu
B3: Máy hỗ trợ chăm sóc
B4: Massage
B5: Mặt nạ
B6: Hoàn thành dưỡng da

Câu 3: Hãy lập quy trình chăm sóc 6 bước phù hợp nhất cho da nhạy cảm
Trả lời: cụ thể cho từng bước với dạng mỹ phẩm, phương pháp sử dụng, mục đích và hiệu quả của từng bước.
B1: Tẩy trang
B2: Làm sạch sâu
B3: Máy hỗ trợ chăm sóc
B4: Massage
B5: Mặt nạ
B6: Hoàn thành dưỡng da

Câu 4: Hãy lập quy trình chăm sóc 6 bước phù hợp nhất cho da ở tình trạng mụn
Trả lời: cụ thể cho từng bước với dạng mỹ phẩm, phương pháp sử dụng, mục đích và hiệu quả của từng bước.
B1: Tẩy trang
B2: Làm sạch sâu
B3: Máy hỗ trợ chăm sóc
B4: Massage

B5: Mặt nạ
B6: Hoàn thành dưỡng da

Câu 5: Hãy lập quy trình chăm sóc 6 bước phù hợp nhất cho da thường
Trả lời: cụ thể cho từng bước với dạng mỹ phẩm, phương pháp sử dụng, mục đích và hiệu quả của từng bước.
B1: Tẩy trang
B2: Làm sạch sâu
B3: Máy hỗ trợ chăm sóc
B4: Massage
B5: Mặt nạ
B6: Hoàn thành dưỡng da

Câu 6: Hãy lập quy trình chăm sóc 6 bước phù hợp nhất cho da nhiễm sắc tố
Trả lời: cụ thể cho từng bước với dạng mỹ phẩm, phương pháp sử dụng, mục đích và hiệu quả của từng bước.
B1: Tẩy trang
B2: Làm sạch sâu
B3: Máy hỗ trợ chăm sóc
B4: Massage
B5: Mặt nạ
B6: Hoàn thành dưỡng da

B.TRANG ĐIỂM

1. **Cơ biểu cảm trên khuôn mặt có bao nhiêu cơ?**
   a. 12 cơ
   b. 30 cơ
   c. 14 cơ
   d. 16 cơ

2. **Cơ biểu cảm liên quan đến trang điểm là bao nhiêu cơ?**
   a. 10 cơ
   b. 14 cơ
   c. 30 cơ
   d. 11 cơ

3. **Con người biểu hiện cảm xúc trên khuôn mặt thông qua hệ thống nào?**
   a. Các đường nét trên khuôn mặt.
   b. Các cơ biểu cảm.
   c. Các cấu trúc trên bề mặt da.
   d. Các xương trên vùng mặt.

4. **Trên cơ thể người thì vùng mặt gồm có bao nhiêu xương?**
   a. 11 xương
   b. 29 xương
   c. 10 xương
   d. 30 xương

5. Trên vùng mặt có bao nhiêu xương liên quan đến trang điểm?

a. 11 xương
c. 10 xương
b. 29 xương
d. 30 xường

6. Đâu là những điểm cần lưu ý trong tác phong khi trang điểm?

a. Tháo nhẫn, lắc, đồng hồ… trước khi tiến hành trang điểm
b. Cắt ngắn móng tay và không mang giầy cao gót.
c. Cột tóc gọn gàng
d. Tất cả các câu trên đều đúng.

7. Da có bao nhiêu lớp?

a. 5 lớp.
c. 3 lớp.
b. 2 lớp.
d. 4 lớp.

8. Chu kỳ tái tạo da thường diễn ra trong bao nhiêu ngày?

a. 28 ngày
c. 3 tuần
b. 20 ngày
d. 20 ngày

9. Da được chia làm mấy loại?

a. 5 loại
c. 6 loại
b. 4 loại
d. 3 loại

10. Hãy kể tên từng loại da?

a. Da nhờn, da thường, da khô, da hỗn hợp.
b. Da nhờn, da mụn, da khô, da hỗn hợp, da thường.
c. Da nhờn, da bị nóng, da bị mụn.
d. Da dị ứng, da nhờn, da khô, da thường.

11. Hãy lựa chọn câu trả lời đúng với vai trò của nhóm Cleansing?

a. Dùng để tẩy trang và làm sạch các sản phẩm trang điểm, mồ hôi và chất bã nhờn và bụi bẩn bám trên bề mặt da.
b. Bảo vệ và cân bằng lượng nước trên da, làm cho da trở lại trạng thái bính thường trước khi bước vào trang điểm.
c. Bảo vệ da tránh các tác động bên ngoài và phòng chống việc mất nước.
d. Để cải thiện các làn da có vấn đề về lão hóa.

12. Bước Cleansing có tác dụng như thế nào trên da?

a. Làm sạch và bảo vệ da.
b. Kích thích tái tạo da.
c. Làm săn chắc da.
d. Thúc đẩy quá trình tái tạo da.

13. Mỹ phẩm sử dụng để tẩy trang cho vùng mắt và vùng môi là loại nào?

a. Xà phòng tạo bọt.

b. Oil cleansing.
c. Skin lotion.
d. Point make remover.

14. Câu nào không đúng với tác phong của chuyên viên trước khi trang điểm?

a. Móng tay không để quá dài
b. Mang giày cao gót
c. Không đeo trang sức
d. Tóc cột gọn gàng

15. Những sản phẩm nào sau đây dùng cho vùng mắt và môi?

a. Oil type.
b. Cream type.
c. Lotion type.
d. Point type.

16. Trong trang điểm muốn tạo đôi mắt to tròn thì màu nhấn phải nằm ở đâu trên mắt?

a. Giữa mắt.
b. Đầu mắt.
c. Đuôi mắt.
d. Dưới mắt.

17. Trong trang điểm muốn tạo đôi mắt dài thì màu nhấn phải nằm ở đâu trên mắt?

a. Giữa mắt.
b. Đầu mắt.
c. Đuôi mắt.
d. Dưới mắt.

18. Kiểu chân mày nào biểu hiện ấn tượng thanh thản, yên bình và hiền lành?

a. Chân mày cong.
b. Chân mày lưỡi mác.
c. Chân mày ngang.
d. Cả 3 đều sai.

19. Kiểu chân mày nào biểu hiện ấn tượng sắc sảo, góc cạnh rõ ràng?

a. Chân mày cong.
b. Chân mày lưỡi mác.
c. Chân mày ngang.
d. Cả 3 đều sai.

20. Kiểu chân mày nào biểu hiện ấn tượng năng động và trẻ trung?

a. Chân mày cong.
b. Chân mày lưỡi mác.
c. Chân mày ngang.
d. Cả 3 đều sai.

21. Độ kiềm trung bình của da sẽ là bao nhiêu?

a. 1 – 14 pH
b. 4,6 – 6 pH

c. 4,6 – 6,5 pH
d. 1 – 10 pH

22. Sản phẩm tẩy trang nào khi kết hợp với nước sẽ hóa nhũ?

a. Lotion.
b. Oil.
c. Cream.
d. Milk.

23. Sản phẩm nào sau đây sử dụng trong bước Patting?

a. Nước hoa hồng.
b. Kem.
c. Nước tẩy trang.
d. Serum.

24. Thành phần nào sau đây có trong lớp Thân bì?

a. Tế bào sống.
b. Tế bào gai.
c. Collagen.
d. Melanin

25. Loại da nào dễ bám bẩn và làm trôi mỹ phẩm?

a. Da thường.
b. Da khô.
c. Da nhạy cảm.
d. Da nhờn.

26. Vùng da nào mỏng nhất trên toàn bộ cơ thể?

a. Da cổ.
b. Da dưới cánh tay.
c. Da mặt.
d. Da mắt.

27. Dòng sản phẩm nào sau đây không phải trong nhóm Cleansing?

a. Point make remover.
b. Foam.
c. Clay off.
d. Cream.

28. Khi thực hiện bước chăm sóc đặc biệt Aqua pack cần lưu ý điều gì?

a. Không để mặt nạ quá 5 phút.
b. Không để mặt nạ quá 2 phút.
c. Không để mặt nạ quá 8 phút.
d. Không để mặt nạ quá 10 phút.

29. Để thực hiện đúng kỹ thuật của thao tác Manipulation thì phải làm như thế nào?

a. Gõ nhẹ bằng móng tay.
b. Gõ nhẹ bằng ngón tay.
c. Gõ nhẹ bằng đầu thịt của phần ngón tay.
d. Gõ nhẹ bằng bàn tay.

30. Để tẩy trang sạch mascara, ta nên dùng mỹ phẩm tẩy trang nào?

a. Dùng nước.
b. Dùng Oil Cleansing.

c. Dùng Milk cleansing.
d. Dùng Point Cleansing.

31. Câu trả lời nào sau đây không đúng khi mô tả về công dụng của mascara?

a. Dùng uốn cong, làm dầy và làm dài sợi mi.
b. Giữ nếp và duy trì độ cong cho lông mi.
c. Giúp làm lông mi đen hơn.
d. Tạo sức cuốn hút cho đôi mắt.

32. Trong kỹ thuật tẩy trang Oil cleansing phải sử dụng bao nhiêu miếng cotton?

a. 1 miếng cotton.
b. 2 miếng cotton.
c. 3 miếng cotton.
d. 4 miếng cotton.

33. Để chọn màu Foundation thích hợp ta sẽ thử tông màu trên vùng nào?

a. Trên vùng trán.
b. Trên vùng gò má.
c. Trên vùng quai hàm giữa mặt và cổ.
d. Trên mu bàn tay.

34. Trong trang điểm để tạo lớp nền mặt mỏng và tự nhiên nên chọn loại Foundation ở dạng nào?

a. Dạng nước.
b. Dạng lỏng.
c. Dạng thỏi.
d. Dạng kem.

35. Để tạo khuôn mặt trông đầy đặn và phúc hậu nên sử dụng Multicolor kiểu nào?

a. Kiểu Slim.
b. Kiểu Solid.
c. Kiểu Soft.
d. Kiểu Sharp.

36. Để tạo được mỹ phẩm hóa nhũ thì cần sử dụng các bước như thế nào là đúng?

a. Sử dụng dầu tẩy trang kết hợp với nước.
b. Sử dụng lotion tẩy trang và nước.
c. Sử dụng sữa tẩy trang kết hợp với nước.
d. Sử dụng nước hoa hồng và nước.

37. Hãy chọn câu đúng nhất khi giải thích về tia UVA?

a. UVA có bước sóng từ 320nm đến 400nm, không thể đi xuyên qua kính và gây ra hiện tượng nâu, đen cho da.
b. UVA có bước sóng từ 320mm đến 400mm, chỉ tác động đến lớp Biểu bì và gây ra hiện tượng nâu, đen cho da.
c. UVA có bước sóng từ 300nm đến 400 nm. Tác động lên collagen và elastin làm giảm độ đàn hồi của da.
d. UVA có bước sóng từ 320nm đến 400nm, đi xuyên qua kính, gây hiện tượng nâu, đen cho da, có khả năng làm hư tổn collagen và elastin.

38. Hãy chọn câu đúng nhất khi giải thích về tia UVB?

a. UVB có bước sóng từ 290nm đến 320nm. Tác động vào lớp Thân bì và gây ra hiện tượng bỏng rát da.
b. UVB có bước sóng từ 290nm đến 320nm. Tác động vào lớp Biểu bì và gây ra hiện tượng bỏng rát da.
c. UVB có bước sóng từ 280nm đến 320 nm. Tác động lên collagen và elastin làm giảm độ đàn hồi của da.
d. UVB có bước sóng từ 290nm đến 320nm. Tác động vào lớp Biểu bì , gây hiện tượng đen cho da, làm hư tổn collagen và elastin.

39. Hãy chọn câu đúng nhất khi giải thích về tia UVC?

a. UVC có bước sóng từ 200nm đến 290nm. Một phần bị tầng Ozon hấp thụ, một phần đi xuống mặt đất và gây ra hiện tượng nâu, đen cho da.
b. UVC có bước sóng từ 220nm đến 290nm. Một phần bị tầng Ozon hấp thụ, một phần đi xuống mặt đất và gây ra hiện tượng nâu, đen cho da.
c. UVC có bước sóng từ 200nm đến 290nm. Bị tầng Ozon hấp thụ nên không gây tác động gì lên da
d. UVC có bước sóng từ 200nm đến 290nm. Bị tầng Ozon hấp thụ, có khả năng đi xuống mặt đất và gây hiện tượng ung thư da.

40. Biểu hiện nào sau đây không phải là đặc tính của da nhạy cảm?

a. Da mẩn đỏ.
b. Da mỏng.
c. Ngứa rát.
d. Lỗ chân lông to.

41. Góc độ chiếu sáng của ánh sáng là bao nhiêu độ thì sẽ tạo cho khuôn mặt nhiều lập thể nhất?

a. 0 độ
b. 15 độ
c. 45 độ
d. 30 độ

42. Tên gọi nào sau đây không thuộc các vùng trên khuôn mặt?

a. Vùng thái dương.
b. Vùng rìa khuôn mặt.
c. Vùng ót.
d. Vùng khóe miệng.

43. Những thành phần nào sau đây không nằm trong lớp biểu bì?

a. Tế bào hạt.
b. Melanine.
c. Elastine.
d. NMF

44. Độ dày của lớp biểu bì là bao nhiêu?

a. 0,2 mm
b. 2 mm
c. 0,02 mm
d. 20 mm

45. Các tế bào ở lớp biểu bì thay đổi hình dạng và di chuyển lên trên bong tróc ra ngoài gọi là quá trình gì?

a. Lão hóa
b. Tế bào hóa.

c. Sừng hóa.
d. Oxy hóa.

46. Cách giải thích nào sau đây về biểu bì là đúng?

a. Biểu bì được tạo thành từ lớp tế bào đáy.
b. Biểu bì được phân thành 4 lớp tế bào chính.
c. Biểu bì có tác dụng tạo sự đàn hồi và săn chắc da.
d. Biểu bì được liên kết trực tiếp với các cơ quan cấu tạo dưới da.

47. Thành phần cấu tạo Collagen và Elastine trong lớp Thân bì là bao nhiêu %?

a. 30%
b. 50%
c. 90%
d. 70%

48. Chức năng chính của lớp Thân bì là gì?

a. Cung cấp độ ẩm.
b. Bảo vệ da.
c. Đàn hồi và săn chắc.
d. Sản sinh ra tế bào để tái tạo da.

49. Câu nào giải thích về lớp Hạ bì dưới đây là sai?

a. Tích trữ năng lượng dư thừa của cơ thể.
b. Gồm các mô mỡ, động mạch và tĩnh mạch.
c. Cung cấp dinh dưỡng để nuôi dưỡng tế bào.
d. Là nơi tuyến nhờn hoạt động.

50. Da không có chức năng nào sau đây?

a. Hấp thụ.
b. Điều hòa thân nhiệt.
c. Hô hấp.
d. Bài tiết.

51. Biểu hiện nào sau đây là đặc tính của da nhờn?

a. Da mịn.
b. Ít mụn.
c. Da mỏng, dễ bong tróc.
d. Lỗ chân lông to.

52. Da khô thì lượng NMF trên da sẽ là bao nhiêu %?

a. <10%
b. 10% -> 15%
c. 15% -> 20%
d. 20%

53. Da thường có đặc tính như thế nào?

a. Da khô và thỉnh thoàng bong tróc vảy.
b. Đường rãnh trên da nhỏ, da ít bị khô và bóng nhờn.
c. Sức đề kháng với tác động môi trường yếu.
d. Khó bám mỹ phẩm.

54. Trong các tia UV sau, tia nào có khả năng gây ra hiện tượng nám da do tích tụ melanin?

a. Tia UVA.
b. Tia UVB.
c. Tia UVC.
d. Cả 2 tia UVA và tia UVB.

55. Da gồm có bao nhiêu loại?

a. 2 loại
b. 5 loại
c. 4 loại
d. 3 loại

56. Những biểu hiện nào sau đây là đặc tính của da khô?

a. Căng khó chịu
b. Mịn mượt
c. Bóng nhờn
d. Dễ bám mỹ phẩm

57. Hãy kể tên các loại da có lượng nước tiết ra trên da từ 10% đến 20%?

a. Da nhờn, da hỗn hợp.
b. Da thường, da hỗn hợp.
c. Da nhờn, da khô.
d. Da nhờn, da thường.

58. Đặc tính nào sau đây là của da hỗn hợp?

a. Da rất dễ trang điểm
b. Tập hợp các đặc tính của da dầu và da khô
c. Lỗ chân lông to khắp mặt
d. Bong tróc da khắp mặt

59. Nhũ tương và kem có chức năng ngăn sự bốc hơi nước của da và bảo vệ da khỏi bị gì bởi các yếu tố bên ngoài?

a. Tác động.
b. Bảo vệ.
c. Hấp thụ.
d. Phản xạ.

60. Hãy lựa chọn nhóm sản phẩm nào dưới đây có thể tẩy trang và làm sạch các vết dơ của foundation, mồ hôi, chất nhờn và bụi bám trên bề mặt da?

a. Lotion.
b. Mặt nạ.
c. Cleansing.
d. Serum.

61. Công dụng của massage như thế nào để tạo nên làn da hồng hào và khỏe mạnh?

a. Tuần hoàn máu huyết và thúc đẩy quá trình trao đổi chất.
b. Thúc đẩy quá trình sừng hóa.
c. Tuần hoàn máu, lưu thông tĩnh mạch.
d. Bổ sung dinh dưỡng cho da.

62. Trong thao tác kỹ thuật tẩy trang cho vùng mắt phải sử dụng ngón tay nào?

a. Ngón trỏ.
b. Ngón cái.
c. Ngón giữa.
d. Ngón út.

63. Trong thao tác kỹ thuật tẩy trang Oil cleansing phải sử dụng ngón tay nào?

a. Ngón trỏ.
b. Ngón cái.
c. Ngón giữa.
d. Ngón út.

64. Thao tác nào là cách vỗ đúng trong bước Patting?

a. Vỗ nhẹ theo hướng từ dưới lên để tạo ra gió.
b. Vỗ mạnh để rung cơ mặt.
c. Vỗ và kéo.
d. Vỗ và áp các ngón tay trên mặt.

65. Chọn câu nào đúng nhất trong bước Protecting?

a. Giữ ẩm, bảo vệ da và chống mất nước.
b. Chống khô, bong tróc da.
c. Chống kích ứng da.
d. Giảm hiện tượng bóng nhờn trên da.

66. Chọn các loại sản phẩm sử dụng cho bước Aqua pack?

a. Bông tẩy trang và nước
b. Bông tẩy trang, sữa dưỡng và nước.
c. Bông tẩy trang, nước hoa hồng và nước.
d. Khăn giấy, nước hoa hồng và nước.

67. Khi thực hiện bước Tissue off sẽ sử dụng sản phẩm nào?

a. Cotton.
b. Khăn giấy.
c. Nước.
d. Tăm bông.

68. Khi thực hiện bước chăm sóc đặc biệt Aqua pack cần lưu ý điều gì?

a. Sử dụng hoàn toàn bằng nước hoa hồng.
b. Chỉ sử dụng nước.
c. Sử dụng nhiều miếng khăn giấy.
d. Sử dụng cotton thấm đều nước và nước hoa hồng phù hợp, tách mỏng từng miếng cotton và đắp hết toàn mặt.

69. Mục đích chính của kỹ thuật "Gõ ngón tay" là gì?

a. Giúp tuần hoàn máu và thúc đẩy quá trình trao đổi chất diễn ra tốt và nhanh hơn để việc trang điểm đạt được hiệu quả cao.
b. Giúp tuần hoàn bạch huyết.
c. Giúp thúc đẩy quá trình trao đổi dinh dưỡng.
d. Giúp tuần hoàn bạch huyết và thúc đẩy quá trình trao đổi dinh dưỡng diễn ra tốt và nhanh hơn.

70. Để làm mờ các vết nám, thâm quầng, tàn nhang trên mặt, ta dùng Control color màu nào?

a. Màu Yellow.
b. Màu Green.
c. Màu Blue.
d. Màu Purple.

71. Với những làn da nhợt nhạt, tái xanh không được hồng hào, ta dùng Control color màu nào?

a. Màu Yellow.
b. Màu Pink.
c. Màu Blue.
d. Màu Purple.

72. Khi cần tạo độ trong suốt cho làn da mệt mỏi, xỉn màu, ta dùng Control color màu nào?

a. Màu Green.
b. Màu Pink.
c. Màu Blue.
d. Màu White.

73. Để làm mờ các vết mẫn đỏ như mụn, dị ứng, da mỏng, mẩn đỏ, ta dùng Control color màu nào?

a. Màu green.
b. Màu pink.
c. Màu blue.
d. Màu purple.

74. Để làm trẻ hóa những làn da bị lão hóa, thiếu sức sống, ta dùng Control color màu nào?

a. Màu Yellow.
b. Màu Pearl.
c. Màu White.
d. Màu Purple.

75. Để làm giảm độ lồi lõm hay hốc hác trên gương mặt, ta dùng Control color màu nào?

a. Màu Yellow.
b. Màu Pearl.
c. Màu White.
d. Màu Pink.

76. Để tạo làn da bóng mượt, có độ sáng bóng, ta dùng Control color màu nào?

a. Màu Yellow.
b. Màu Pearl.
c. Màu White.
d. Màu Purple.

77. Trên khuôn mặt vùng nào có thể đánh dầy lớp foundation?

a. Vùng trán.
b. Vùng quanh mắt.
c. Vùng gò má.
d. Vùng quanh miệng.

78. Tên gọi nào sau đây không phải là kiểu đánh của bước Multicolor?

a. Slim.
b. Solid.
c. Soft.
d. Sharp.

79. Loại concealer nào sau đây có thể dùng để che khuyết điểm cho các vùng rộng, tạo sự tự nhiên?

a. Loại Cream.
b. Loại Pencil.
c. Loại Liquid.
d. Loại Stick.

80. Loại concealer nào sau đây có độ che phủ cao và che mờ khuyết điểm hiệu quả nhất?

a. Loại Cream.
b. Loại Pencil.
c. Loại Liquid.
d. Loại Stick.

81. Loại da nào không nên dùng nhiều face powder khi trang điểm lớp nền?

a. Da dầu.
b. Da khô.
c. Da hỗn hợp.
d. Da nhạy cảm.

82. Các vùng trên mắt có bao nhiêu vị trí?

a. 6 vị trí.
b. 7 vị trí.
c. 8 vị trí.
d. 9 vị trí.

83. Loại màu mắt nào sau đây được sử dụng phổ biến và thông dụng nhất?

a. Powder.
b. Cream.
c. Pressed.
d. Cake.

84. Trong trang điểm eye line có mấy kiểu?

a. 3 kiểu.
b. 4 kiểu.
c. 5 kiểu.
d. 6 kiểu.

85. Loại eyeline nào sau đây giúp tạo ấn tượng sắc nét cho mắt và không lem khi gặp nước?

a. Pencil.
b. Liquid.
c. Cake.
d. Cream.

86. Kiểu vẽ eyeline nào sau đây phù hợp với người có mắt 2 mí?

a. Natural.
b. Natural và In Side.
c. In Side và Out Side.
d. Out Side.

87. Kiểu vẽ eyeliner nào sau đây phù hợp với người có mắt nhỏ, mắt bị sụp mí?

a. Natural.
b. Natural và Out Side.
c. In Side.
d. Out Side.

88. Kiểu đánh má hồng nào sẽ tạo cho khuôn mặt trông thanh mảnh, thon gọn?

a. Kiểu Soft.
b. Kiểu Slim.
c. Kiểu Solid.
d. Kiểu Sharp.

89. Kiểu đánh má hồng nào sẽ tạo cho khuôn mặt trông lập thể và sắc nét?

a. Kiểu Soft.
b. Kiểu Slim.
c. Kiểu Solid.
d. Kiểu Sharp.

90. Kiểu đánh má hồng nào sẽ tạo khuôn mặt trông tròn trịa, đầy đặn?

a. Kiểu Soft.
b. Kiểu Slim.
c. Kiểu Solid.
d. Kiểu Sharp.

91. Chọn câu đúng nhất khi giải thích về phong cách trang điểm Sharp?

a. Là kiểu trang điểm với các tông màu đậm, đường nét thẳng, tạo sự nhẹ nhàng, dễ thương cho khuôn mặt.
b. Là kiểu trang điểm với các tông màu nhạt, đường nét cong tròn,
c. Là kiểu trang điểm với những đường nét sắc sảo, rõ ràng, hầu hết các nét trên khuôn mặt đều là đường thẳng hướng đi lên.
d. Là kiểu trang điểm phù hợp với khuôn mặt góc cạnh.

92. Chọn câu đúng nhất khi giải thích về phong cách trang điểm Soft?

a. Là kiểu trang điểm với các tông màu nhạt kết hợp với các đường thẳng.
b. Là kiểu trang điểm nhẹ nhàng, các đường nét trang điểm trên khuôn mặt hầu hết là đường cong, tạo nét bầu bĩnh và đáng yêu.
c. Là kiểu trang điểm nhẹ nhàng, các đường nét trên khuôn mặt hầu hết là các đường thẳng, kết hợp với các tông màu đậm để tạo nét quyến rũ cho khuôn mặt.
d. Hợp với những khuôn mặt có đường nét rõ ràng.

93. Chọn câu đúng nhất khi giải thích về đặc điểm của chân mày tiêu chuẩn?

a. Đầu và đuôi chân mày nằm trên một đường thẳng nằm ngang, đỉnh chân mày nằm ở vị trí 2/3 tính từ đuôi chân mày.
b. Đầu và đuôi chân mày cùng nằm trên một đường thẳng nằm ngang, đỉnh chân mày nằm ở vị trí 2/3 tính từ đầu chân mày.
c. Đầu chân mày thẳng từ đầu mắt lên, đuôi chân mày nằm trên đường thẳng từ khóe miệng lên đuôi mắt.
d. Đầu chân mày to và thấp hơn đuôi chân mày.

94. Trong phong cách trang điểm Soft sẽ sử dụng màu trang điểm nào?

a. Màu tím
b. Màu hồng
c. Màu xám
d. Màu nâu

95. Trong phong cách trang điểm Sharp sẽ sử dụng màu trang điểm nào?

a. Màu nhạt
b. Màu nhẹ
c. Màu đậm
d. Màu nâu

96. Phong cách trang điểm Soft sẽ mang lại hình ảnh và ấn tượng gì?

a. Mềm mại
b. Sắc nét
c. Cá tính
d. Năng động

97. Phong cách trang điểm Sharp sẽ mang lại hình ảnh và ấn tượng gì?

a. Mềm mại
b. Sắc nét
c. Cá tính
d. Năng động

98. Phong cách trang điểm Fresh được tạo nên bởi các yếu tố nào trên khuôn mặt?

a. Gương mặt ngắn, đường nét cong tròn.
b. Gương mặt ngắn, đường nét thẳng và góc cạnh.
c. Gương mặt dài, đường nét cong tròn.
d. Gương mặt dài, đường nét thẳng và góc cạnh.

99. Phong cách trang điểm Cute được tạo nên bởi các yếu tố nào trên khuôn mặt?

a. Gương mặt ngắn, đường nét cong tròn.
b. Gương mặt ngắn, đường nét thẳng và góc cạnh.
c. Gương mặt dài, đường nét cong tròn.
d. Gương mặt dài, đường nét thẳng và góc cạnh.

100. Phong cách trang điểm Cool được tạo nên bởi các yếu tố nào trên khuôn mặt?

a. Gương mặt ngắn, đường nét cong tròn.
b. Gương mặt ngắn, đường nét thẳng và góc cạnh.
c. Gương mặt dài, đường nét cong tròn.
d. Gương mặt dài, đường nét thẳng và góc cạnh.

101. Phong cách trang điểm Fresh tạo nên hình ảnh gì?

a. Hình ảnh Tươi mới và hoạt bát
b. Hình ảnh Xinh xắn và đáng yêu
c. Hình ảnh Thanh lịch và dịu dàng
d. Hình ảnh Trầm tĩnh và cá tính

102. Phong cách trang điểm Cool tạo nên hình ảnh gì?

a. Hình ảnh Tươi mới và hoạt bát
b. Hình ảnh Xinh xắn và đáng yêu
c. Hình ảnh Thanh lịch và dịu dàng
d. Hình ảnh Trầm tĩnh và cá tính

103. Phong cách trang điểm nào sẽ tạo nên hình ảnh Hoang dã, gợi cảm?

a. Phong cách trang điểm Romantic.
b. Phong cách trang điểm Pop.
c. Phong cách trang điểm Glamorous.
d. Phong cách trang điểm Wild.

104. Phong cách trang điểm nào sẽ tạo nên hình ảnh khỏe khoắn và năng động?

a. Phong cách trang điểm Sweet.
b. Phong cách trang điểm Pop.
c. Phong cách trang điểm Glamorous.
d. Phong cách trang điểm Sporty.

105. Phong cách trang điểm nào sẽ tạo nên hình ảnh trẻ trung và tươi vui?

a. Phong cách trang điểm Sweet.
b. Phong cách trang điểm Pop.
c. Phong cách trang điểm Glamorous.
d. Phong cách trang điểm Sporty.

106. Phong cách trang điểm nào sẽ tạo nên hình ảnh lạnh lùng và cá tính?

a. Phong cách trang điểm Wild.
b. Phong cách trang điểm Hard.
c. Phong cách trang điểm Feminine.
d. Phong cách trang điểm Romantic.

107. Các tone màu nào sau đây được dùng trong phong cách trang điểm Pop?

a. Pale tone và Bright tone.
b. Light tone và Vivid tone.
c. Light tone và Bright tone.
d. Ligh tone và Soft tone.

108. Chọn câu trả lời đúng với 3 màu chính của nguyên vật liệu?

a. Magenta, Yellow, Green.
b. Cyan, Magenta, Orange.
c. Cyan, Magenta, Yellow.
d. Red, Green, Blue.

109. Chọn câu trả lời đúng với 3 màu chính của ánh sáng?

a. Red, Yellow, Green.
b. Red, Blue, Magenta.
c. Green, Blue, Magenta.
d. Green, Blue, Red.

110. Phần trang điểm nào quan trọng nhất để tạo được hình ảnh cô dâu theo phong cách trong suốt?

a. Trang điểm mắt và môi.
b. Trang điểm lớp nền.
c. Dùng concealer che hết viền môi và các khuyết điểm trên khuôn mặt.
d. Tập trung trang điểm nhiều vào phần mắt.

111. Trong trang điểm cô dâu, để tạo độ trong suốt cho lớp nền, ta nên sử dụng control colormàu nào?

a. Purple.
b. Blue.
c. Green.
d. Pearly.

112. Foundation để tạo lớp nền cô dâu trong suốt sử dụng dạng nào?

a. Liquid.
b. Cream.
c. Stick.
d. Cake.

113. Màu mắt chính sử dụng trong trang điểm cô dâu trong suốt?

a. Hồng.
c. Vàng.
b. Nâu.
d. Kem

114. Những phần nên thay đổi khi cần thay đổi kiểu trang điểm cho cô dâu trong ngày cưới?

a. Kiểu đánh mắt.
c. Màu môi và má hồng.
b. Màu mắt.
d. Mắt và má hồng.

115. Điểm đặc trưng nhất của trang điểm cô dâu theo phong cách Nhật là gì?

a. Gắn hoa màu xanh lên tóc.
b. Trang điểm nhiều kim tuyến màu tím.
c. Son môi đỏ.
d. Lớp nền trong suốt đẹp tự nhiên.

116. Phong cách trang điểm nào sẽ mang lại cho cô dâu hình ảnh ngọt ngào, đáng yêu?

a. Bridal cool.
c. Bridal hard.
b. Bridal sweet.
d. Bridal luxury.

117. Phong cách trang điểm nào sẽ tạo nên hình ảnh cô dâu đằm thắm và dịu dàng?

a. Bridal Sweet.
c. Bridal Feminine.
b. Bridal Pop.
d. Bridal Romantic.

118. Phong cách trang điểm nào sẽ tạo nên hình ảnh cô dâu Sang trọng và quyến rũ?

a. Bridal Romantic.
c. Bridal Glamorous.
b. Bridal Pop.
d. Bridal Wild.

119. Phong cách trang điểm nào sẽ tạo nên hình ảnh cô dâu Lãng mạn, nồng nàn?

a. Bridal Romantic.
c. Bridal Glamorous.
b. Bridal Pop.
d. Bridal Wild.

120. Phong cách trang điểm của Bridal Elegant được tạo nên bởi các yếu tố nào trên khuôn mặt?

a. Gương mặt ngắn, đường nét cong tròn.
b. Gương mặt ngắn, đường nét thẳng và góc cạnh.
c. Gương mặt dài, đường nét cong tròn.
d. Gương mặt dài, đường nét thẳng và góc cạnh.

121. Hãy cho biết đâu là kiểu chân mày đặc trưng trong trang điểm thập niên 1920?

a. Mỏng, hạ thấp đuôi.
c. Mỏng, ngang.
b. Dày, hạ thấp đuôi.
d. Dày, ngang.

122. Hãy cho biết có bao nhiêu thời kỳ mà lịch sử ngành trang điểm đã trải qua?

a. 3 thời kỳ
c. 4 thời kỳ
b. 1 thời kỳ
d. 5 thời kỳ

123. Kiểu trang phục nào sau đây là phong cách thời trang thịnh hành của thập niên 1920?

a. Xiết chặt vòng eo bằng áo cooc-xê.
b. Váy ngắn mini.
c. Quần jean.
d. Trang phục rộng nối liền từ cổ xuống chân.

124. Hãy cho biết kiểu tóc nào thịnh hành ở thập niên 1920?

a. Kiểu tóc ngắn.
c. Kiểu tóc xoăn nhẹ (Pop).
b. Kiểu tóc dài.
d. Kiểu tóc cột đuôi ngựa.

125. Hãy cho biết kiểu môi nào thịnh hành ở thập niên 1920?

a. Môi cong.
c. Môi thẳng.
b. Môi đáy thuyền.
d. Môi Flapper.

126. Hãy cho biết Marylin Monroe là người phụ nữ đại diện nét quyến rũ trong thập niên nào sau đây?

a. 1910’s
c. 1960’s
b. 1950’s
d. 1970’s

127. **Hãy cho biết nhân vật nào đại diện cho vẻ đẹp thánh thiện, cao quý, trong sáng như một nàng công chúa ở thậpniên 1950?**

a. Marilyn Monroe
c. Twiggy
b. Hippy
d. Audrey Hepburn

128. Hãy cho biết nhân vật nào đại diện phong cách trang điểm tiêu biểu trong thập niên 1950?

a. Kate Moss
b. Audrey Hepburn
c. Clara Bow
d. Marlene Dietrich

129. Hóa trang vết bầm trên mặt không dùng những sản phẩm nào sau đây?

a. Mút.
b. Màu hóa trang.
c. Plas to wax.
d. Máu nhân tạo.

130. Hãy chọn câu trả lời đúng nhất trong phần hóa trang già?

b. Dùng màu sáng đánh vào những đường rảnh trên mặt để tạo nếp nhăn.
c. Dùng 3D gel đánh lên những nếp nhăn để tạo hiệu ứng rõ hơn.
d. Dùng chì màu nâu kẽ vào đường rãnh của nếp nhăn để tạo hiệu ứng già.
e. Đánh má hồng màu nâu ở đỉnh gò má để mặt trông già hơn.

131. Màu hóa trang sử dụng cho kỹ thuật nào ?

f. Tạo vết thương
g. Tạo vết bầm
h. Tạo ngón tay bị đứt
i. Cả a,b,c đều đúng

132. Sự kết hợp giữa hình dáng và màu sắc trong trang điểm sẽ tạo ra ấn tượng gì?

a. Tạo ra ấn tượng cho khuôn mặt thông qua phong cách trang điểm.
b. Tạo ra kiểu trang điểm.
c. Tạo ra nét đặc trưng khác nhau cho mỗi khuôn mặt.
d. Tạo ra phong cách trang điểm với các đường cong hay đường thẳng.

133. Chọn câu đúng nhất khi giải thích về đặc điểm của chân mày tiêu chuẩn?

a. Đầu và đuôi chân mày nằm trên một đường thẳng nằm ngang, đỉnh chân mày nằm ở vị trí 2/3 tính từ đuôi chân mày.
b. Đầu và đuôi chân mày cùng nằm trên một đường thẳng nằm ngang, đỉnh chân mày nằm ở vị trí 2/3 tính từ đầu chân mày.
c. Đầu chân mày thẳng từ đầu mắt lên, đuôi chân mày nằm trên đường thẳng từ khóe miệng lên đuôi mắt.
d. Đầu chân mày to và thấp hơn đuôi chân mày.

134. Tỷ lệ chuẩn giữa chiều ngang và chiều dọc của mắt là bao nhiêu?

a. Tỷ lệ 1 : 1,5
b. Tỷ lệ 2 : 3
c. Tỷ lệ 3 : 2
d. Tỷ lệ 3 : 1

135. Kích thước từ khóe miệng đến đỉnh môi bằng bao nhiêu so với từ khóe miệng đền giữa môi?

a. Bằng 4/5
b. Bằng 3/5
c. Bằng 3/4
d. Bằng 3/5

136. Khi nhìn khuôn mặt từ chính diện, tỷ lệ giữa chiều ngang của đỉnh đầu và chiều dọc từ đỉnh đầu xuống cằm là tỷ lệ bao nhiêu?

a. Tỷ lệ 1 : 1,5
b. Tỷ lệ 1 : 1,4
c. Tỷ lệ 1 : 1,3
d. Tỷ lệ 1 : 1,2

137. Tỷ lệ chuẩn của khuôn mặt tính theo giữa chiều ngang của trán và từ đỉnh trán xuống cằm là tỷ lệ bao nhiêu?

a. Tỷ lệ 1: 1,5
b. Tỷ lệ 1: 1,4
c. Tỷ lệ 1: 1,3
d. Tỷ lệ 1: 1,2

138. Vị trí của mắt nằm ở vị trí ½ được tính từ đâu đến đâu?

a. Tính từ cánh mũi đến đỉnh trán.
b. Tính từ cằm đến đỉnh trán.
c. Tính từ khóe miệng đến đỉnh trán.
d. Tính từ dưới môi đến đỉnh trán.

139. Chọn câu trả lời đúng về cách tính độ rộng của mắt?

a. Bằng độ rộng của miệng.
b. Bằng 1/2 độ rộng của miệng.
c. Bằng 1/5 độ dài từ đỉnh trán xuống cằm.
d. Bằng 1/5 độ rộng của khuôn mặt.

140. Vị trí từ cằm lên đến đáy môi bằng bao nhiêu so với vị trí từ cằm lên đến cánh mũi?

a. Bằng 1/3
b. Bằng 1/2
c. Bằng 2/3
d. Bằng 1/4

141. Chọn câu trả lời đúng với 3 màu chính của ánh sáng?

a. Red, Yellow, Green.
b. Red, Blue, Magenta.
c. Green, Blue, Magenta.
d. Green, Blue, Red.

142. Chọn câu trả lời đúng với 3 màu chính của nguyên vật liệu?

a. Magenta, Yellow, Green.
b. Cyan, Magenta, Orange.
c. Cyan, Magenta, Yellow.
d. Red, Green, Blue.

143. Trong trang điểm nếu "Độ sáng cao, Gam màu thấp" sẽ là tone gì?

a. Light tone
b. Vivid tone
c. Soft tone
d. Pale tone

144. Các tone màu nào được sử dụng trong trang điểm Sweet?

a. Pale tone và Vivid tone.
b. Pale tone và Bright tone.
c. Light tone và Soft tone.
d. Light tone và Pale tone.

145. Các tone màu nào được sử dụng trong trang điểm Sporty?

a. Light tone và Vivid tone.
b. Bright tone và Vivid tone.
c. Soft tone và Vivid tone.
d. Pale tone và Vivid tone.

146. Các tone màu nào sau đây không dùng trong phong cách trang điểm Wild?

a. Dark grayish tone
b. Dark tone
c. Light tone

d. Grayish tone

147. Trong phong cách trang điểm Pop, cách chọn màu nào sau đây là đúng cho vùng mắt?

a. Chọn nhiều màu cách xa nhau với các tông màu đối nghịch.

b. Chọn nhiều tông màu nóng.

c. Chọn nhiều tông màu lạnh.

d. Chọn các màu trung tính.

148. Các tone màu nào sau đây được dùng trong phong cách trang điểm Pop?

a. Pale tone và Bright tone.

b. Light tone và Vivid tone.

c. Light tone và Bright tone.

d. Ligh tone và Soft tone.

149. Gặp trường hợp cô dâu có làn da bị khô bong tróc nhiều, làm ảnh hưởng đến việc đánh lớp nền trong suốt không được đẹp thì phải xử lý thế nào?

a. Dùng nền dày như dạng Cream hoặc Stick để che mờ các vùng da khô bong tróc.

b. Massage chăm sóc da cho cô dâu để có làn da đẹp hơn.

c. Cả 2 câu trên đều đúng.

d. Tốt hơn hết là không nhận trang điểm cho trường hợp này.

150. Hãy chọn câu đúng trong những câu sau:

a. Trang điểm cô dâu không cần làm tóc phù hợp.

b. Trang điểm cô dâu luôn luôn to son đỏ.

c. Trang điểm cô dâu cần chăm sóc da kỹ và làm kỹ từng chi tiết nhỏ trong kỹ thuật trang điểm.

d. Trang điểm cô dâu dễ thương cần đánh mắt màu đen.

151. Hóa trang già dựa trên các đặc điểm gì sau đây?

a. Độ lồi lõm và các nếp nhăn trên mặt.

b. Kích thước khuôn mặt.

c. Kích thước các bộ phận trên mặt.

d. Độ đàn hồi và săn chắc của da.

CÂU HỎI MAKEUP TỰ LUẬN

Câu 1: Hãy liệt kê các bước trong quy trình tẩy trang?

Câu 2: Hãy liệt kê các bước trong quy trình chăm sóc da?

Câu 3: Hãy liệt kê các bước trong trình tự trang điểm?(bắt đầu từ bước Control color)

Câu 4: Hãy liệt kê các vùng trang điểm trên khuôn mặt?

Câu 5: Nêu các điểm cần lưu ý về tác phong của chuyên viên trang điểm trước khi thực hiện kỹ thuật?

Câu 6: Liệt kê các kiểu lông mày và ấn tương khi vẽ kiểu lông mày đó?

TRẢ LỜI MAKEUP

Câu 1: Quy trình tẩy trang:

- Point cleansing (tẩy trang mắt và môi)
- Oil cleansing (tẩy trang nền)
- Emulsion (hóa nhũ)
- Tissue off (lau sạch bằng khăn giấy)
- Re cleansing (lau sạch mặt lần nữa)

Câu 2: Quy trình Chăm sóc da:

- Patting (cung cấp độ ẩm)
- Protecting (dưỡng da)
- Aqua pack (mặt nạ nước)
- Manipulation (gõ ngón tay)

Câu 3: Trình tự trang điểm:

- Control color (điều chỉnh sắc tố da)
- Foundation (kem nền)
- Concealer (che khuyết điểm)
- Face powder (phấn phủ)
- Eye makeup (trang điểm mắt)
- Eye brow (vẽ lông mày)
- Lip (trang điểm môi)
- Cheek (má hồng)
- High & lowlight (tạo khối)

Câu 4: Các vùng trang điểm trên khuôn mặt:

- Vùng chữ T
- Vùng giữa hai đầu chân mày
- Vùng thái dương
- Vùng hốc mắt
- Vùng gò má

- Vùng cánh mũi
- Vùng khóe miệng
- Vùng dưới môi dưới
- Vùng cằm
- Vùng rìa khuôn mặt

Câu 5: Các điểm cần lưu ý về tác phong của chuyên viên trang điểm trước khi thực hiện kỹ thuật:

- Tóc cột gòn gang
- Tay không đeo trang sức
- Móng tay không để quá dài
- Mang giày đế bằng

Câu 6: Các kiểu lông mày và ấn tượng từng kiểu :

- Lông mày cong: mang ấn tượng nữ tính, nhẹ nhàng và hiền lành
- Lông mày lưỡi mác: mang ấn tượng cá tính, sắc nét và lạnh lùng
- Lông mày ngang: mang ấn tượng năng động trẻ trung và hoạt bát

C. TẠO MẪU TÓC

1. **Trình tự cơ bản của kiểu uốn nguyên bản được thực hiện như thế nào?**
   a. Lấy đường ngôi, tạo dáng tóc, uốn tóc xoăn, uốn lô.
   b. Lấy đường ngôi, tạo dáng tóc, uốn lô.
   c. Lấy đường ngôi, tạo dáng tóc, uốn lô, tạo kiểu.
   d. Lấy đường ngôi, uốn lô.

2. **Trong kỹ thuật chải bới, đường ngôi tóc được chia thành mấy đường ngôi cơ bản?**
   a. 2 đường ngôi cơ bản.
   b. 3 đường ngôi cơ bản.
   c. 4 đường ngôi cơ bản.
   d. 5 đường ngôi cơ bản.

3. **Tên gọi của đường ngôi được chia theo đường thẳng từ giữa trán tới đỉnh đầu là đường ngôi gì?**
   a. Đường ngôi giữa.
   b. Đường ngôi nghiêng.
   c. Đường ngôi vòng.
   d. Đường ngôi xéo.

4. **Kỹ thuật hair setting bao gồm những yếu tố nào tạo thành?**
   a. Hair setting = uốn nguyên bản + điều chỉnh lại.
   b. Hair setting = uốn lô + điều chỉnh lại.

c. Hair setting = chia đường ngôi + uốn nguyên bản.
d. Câu (b), (c) đều đúng.

5. Kỹ thuật uốn tóc bằng lô nóng mang lại nét đặc trưng như thế nào cho mái tóc ?

a. Tạo cảm giác phồng, tạo lọn quăn theo ý muốn.
b. Vì lô cuốn hình tròn nên dễ tưởng tượng ra phương hướng, góc độ ngang dọc hay nghiêng theo ý của nhà thiết kế.
c. Tùy theo cách cuộn và góc độ để thay đổi độ phồng hay xẹp, tạo lọn quăn theo ý muốn.
d. Tất cả các câu trên đều đúng.

6. Góc độ uốn tóc bằng lô nóng 135 độ thì lô uốn nằm ở vị trí nào trên mảng tóc ?

a. Nằm giữa độ dày mảng tóc.
b. Nằm hơn ½ độ dày mảng tóc.
c. Nằm ngoài độ dày mảng tóc.
d. Nằm ở chân tóc.

7. Góc độ uốn tóc bằng lô nóng 45 độ thì lô uốn nằm ở vị trí nào trên mảng tóc?

a. Nằm giữa độ dày mảng tóc.
b. Nằm ½ độ dày mảng tóc.
c. Nằm ngoài độ dày mảng tóc.
d. Nằm ở chân tóc.

8. Hãy cho biết uốn tóc bằng lô nóng có bao nhiêu góc độ cơ bản?

a. 1 góc độ 135 độ.
b. 2 góc độ 90, 135 độ.
c. 3 góc độ 45, 90, 135 độ.
d. 4 góc độ 45, 90, 135, 140 độ.

9. Mục đích chung của việc gội đầu là gì?

a. Làm cho da đầu và tóc sạch đẹp.
b. Làm cho da đầu và tóc sạch để tiến hành kỹ thuật khác.
c. Giúp da đầu và tóc sạch, máu huyết lưu thông, làm cho tóc chắc khỏe, tạo cảm giác thư giãn.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

10. Hãy cho biết những nguyên nhân chính làm cho tóc và da đầu bị dơ?

a. Do mồ hôi trong cơ thể.
b. Do dùng mỹ phẩm như gel, wax, keo.
c. Do môi trường xung quanh.
d. Tất cả các câu trên đều đúng.

11. Kỹ thuật gội nào sau đây được thực hiện trước khi uốn, nhuộm?

a. Gội sơ phối hợp massage.
b. Gội sơ không massage.
c. Gội kỹ phối hợp massage.
d. Tất cả câu trên đều sai.

12. Để gội đầu sạch và tạo sự thư giãn cho khách hàng, nên tiến hành gội như thế nào cho phù hợp?

a. Gội sơ phối hợp massage.
b. Gội sơ không massage.
c. Gội kỹ phối hợp massage.
d. Gội kỹ không massage.

13. Hãy cho biết nhiệt độ nước ấm trung bình khi gội đầu là bao nhiêu?

a. Nhiệt độ 36 ~ 37.
b. Nhiệt độ 37 ~ 38.
c. Nhiệt độ 38 ~ 40.
d. Nhiệt độ 40 ~ 45.

14. Tóc nhiều gàu nên dùng dầu gội đầu nào là thích hợp?

a. Dầu gội bổ sung dầu hoặc bổ sung thành phần acid yếu.
b. Dầu gội có tính diệt khuẩn, diệt vi nấm (zinc pyrithione).
c. Dầu gội có tính tẩy rửa.
d. Dầu gội thông thường.

15. Loại dầu gội nào sau đây dành cho tóc khô, hư tổn?

a. Dầu gội bổ sung dầu hoặc bổ sung thành phần acid yếu.
b. Dầu gội có tính diệt khuẩn, diệt vi nấm (zinc pyrithione).
c. Dầu gội có tính tẩy rửa.
d. Dầu gội thông thường.

16. Hãy cho biết độ pH trung bình của tóc và da đầu khỏe là bao nhiêu?

a. Độ pH 5.5.
b. Độ pH 6.5.
c. Độ pH 7.5.
d. Độ pH 8.5.

17. Da đầu khỏe có những biểu hiện như thế nào?

a. Da đầu mẫn đỏ, chân tóc lưa thưa.
b. Da đầu màu trắng sữa, trơn bóng, chân tóc khít chặt.
c. Da đầu màu trắng đục.
d. Da đầu màu xanh, trơn bóng, chân tóc khít chặt.

18. Để tạo sự an tâm cho khách hàng khi gội đầu cần chú ý những điều gì?

a. Tư thế đứng gội, chú ý nhiệt độ nước, thao tác nhẹ nhàng uyển chuyển.
b. Tránh làm văng nước lên mặt khách.
c. Chú ý đến tính vệ sinh và từng chi tiết nhỏ nhất.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

19. Những chất nào sau đây có chức năng phục hồi tóc hư tổn?

a. Rinse.
b. Conditioner.
c. Treatment.
d. Anion.

20. Trường hợp gội trước khi uốn, nhuộm nên sử dụng dầu gội nào cho phù hợp với da đầu và tóc?

a. Dầu gội có tính tẩy rửa.
b. Dầu gội bổ sung dầu.
c. Dầu gội cho tóc và da đầu thông thường.
d. Dầu gội trị gàu.

21. Nguyên nhân nào làm tóc hư tổn từ nhiệt?

a. Do để tóc ướt sấy khô với nhiệt độ nóng.
b. Dùng máy sấy tóc quá nóng trong thời gian dài và thường xuyên.
c. Sử dụng cây uốn lọn và duỗi, nhuộm nhiều lần trong thời gian ngắn.
d. Câu (a), (b) đều đúng.

22. Nguyên nhân nào làm tóc hư tổn do kỹ thuật?

a. Dụng cụ cắt tóc và kỹ thuật cắt không được tốt.
b. Để thuốc uốn, duỗi, nhuộm quá lâu trên tóc.
c. Khi uốn quấn ống quá mạnh tay, đặt thun chặt vào chân tóc.
d. Tất cả các câu trên đều đúng.

23. Hãy cho biết bước đầu tiên trong kỹ thuật sấy khô tóc sau khi gội đầu?

a. Dùng khăn lau tóc cho ráo nước rồi sấy với nhiệt độ thích hợp.
b. Dùng lược chải, để tóc ướt rồi sấy ở nhiệt độ lạnh.
c. Dùng khăn chà mạnh cho tóc khô rồi sấy.
d. Dùng lược chải, để tóc ướt rồi sấy ở nhiệt độ nóng.

24. Nguyên nhân nào làm tóc hư tổn từ bên trong?

a. Do ăn uống thiếu chất dinh dưỡng.
b. Do sử dụng hóa mỹ phẩm nhiều.
c. Do chăm sóc tóc không đúng cách.
d. Tất cả câu trên đều sai.

25. **Hãy cho biết hiệu quả của việc cắt tóc?**

a. Giúp điều chỉnh độ dài của tóc.
b. Giúp điều chỉnh lượng tóc.
c. Giúp tạo hình và phương hướng cho tóc.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

26. Hãy chọn câu đúng khi thực hiện kỹ thuật cắt tóc bằng kéo hay dao?

a. Cắt trên nền tóc khô.
b. Cắt trên nền tóc ướt.
c. Tất cả câu trên đều sai.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

27. Khi cắt trên nền tóc ướt sẽ mang lại lợi ích gì?

a. Tóc sẽ nở mềm, dễ cắt được đường cắt chính xác, giảm thiểu độ hư tổn cho tóc.

b. Bắt mảng tóc dễ dàng hơn.
c. Giảm độ phồng của tóc.
d. Câu (b), (c) đều đúng.

28. Khoảng cách tiêu chuẩn từ chuyên viên tới mái tóc khi thực hiện kỹ thuật cắt là như thế nào?

a. Bằng một cánh tay.
b. Bằng một khuỷu tay.
c. Bằng một cánh tay hơi gập lại.
d. Khoảng cách 2 gang tay.

29. Người chuyên viên chỉnh độ cao của tầm nhìn khi cắt tóc bằng cách nào?

a. Cúi lưng điều chỉnh khuỷu tay khớp với đường cắt.
b. Co duỗi đầu gối, không cúi lưng.
c. Điểu chỉnh tầm nhìn hơi cao hơn vị trí cần cắt.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

30. Hãy cho biết cách điều chỉnh khuỷu tay khi cắt đường hạ từ phải sang trái?

a. Nâng khuỷu tay trái, khuỷu tay phải hạ.
b. Nâng khuỷu tay phải, khuỷu tay trái hạ.
c. Khuỷu tay nằm ngang song song với đường cắt.
d. Khuỷu tay trái, khuỷu tay phải đều nâng.

31. Hãy cho biết cách điều chỉnh khuỷu tay khi cắt đường nâng từ phải sang trái?

a. Nâng khuỷu tay trái, khuỷu tay phải hạ.
b. Nâng khuỷu tay phải, khuỷu tay trái hạ.
c. Khuỷu tay nằm ngang song song với đường cắt.
d. Khuỷu tay trái, khuỷu tay phải đều nâng.

32. Đường phân chia cơ bản trên khu đầu, thì đường chính giữa là đường như thế nào?

a. Là đường phân đều phần đầu ra làm 2 phần phải và trái (gọi là đường trung tâm - center line).
b. Là đường nối tai trái và tai phải theo chiều dọc, phân chia phần đầu ra làm 2 trước và sau.
c. Là đường nối tai phải và tai trái theo chiều ngang, phân chia đầu ra làm 2 phần trên và dưới.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

33. Đường phân chia cơ bản trên khu đầu, thì đường thẳng đứng bên là đường như thế nào?

a. Đường phân đều phần đầu ra làm 2 phần phải và trái (gọi là đường trung tâm-center line).

b. Đường nối tai trái và tai phải theo chiều dọc, phân chia phần đầu ra làm 2 trước và sau.
c. Đường nối tai phải và tai trái theo chiều ngang, phân chia đầu ra làm 2 phần trên và dưới.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

34. Đường phân chia cơ bản trên khu đầu, thì đường nằm ngang bên là đường như thế nào?

a. Đường phân đều phần đầu ra làm 2 phần phải và trái (gọi là đường trung tâm-center line).
b. Đường nối tai trái và tai phải theo chiều dọc, phân chia phần đầu ra làm 2 trước và sau.
c. Đường nối tai phải và tai trái theo chiều ngang, phân chia đầu ra làm 2 phần trên và dưới.
d. Đường nối tai phải và tai trái theo chiều ngang, phân đầu ra làm bốn khu vực.

35. Hãy cho biết trình tự thao tác khi cắt tóc?

a. Cắt - lấy đường slice - kéo mảng tóc.
b. Lấy đường slice - kéo mảng tóc - cắt.
c. Kéo mảng tóc - lấy đường slice - cắt.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

36. Hãy cho biết ý nghĩa của slice?

a. Slice có nghĩa là đường nằm ngang.
b. Slice có nghĩa là miếng cắt mỏng, lát cắt mỏng.
c. Slice có nghĩa là bề rộng của mảng tóc.
d. Slice có nghĩa là đường thẳng đứng.

37. Trong các câu dưới đây, câu nào liệt kê đầy đủ tên các dạng slice mảng tóc?

a. Slice mảng ngang, slice mảng dọc, slice mảng nghiêng (trước hạ), slice mảng nghiêng (trước nâng), slice dạng phóng xạ.
b. Slice mảng ngang, slice mảng dọc, slice mảng nghiêng (trước hạ), slice mảng nghiêng (trước nâng).
c. Slice mảng ngang, slice mảng nghiêng (trước hạ), slice mảng nghiêng (trước nâng), slice dạng phóng xạ.
d. Slice mảng nghiêng (trước hạ), slice mảng nghiêng (trước nâng), slice dạng phóng xạ.

38. Góc độ của thân dựng (upstem) là bao nhiêu?

a. Góc trên 90 độ.
b. Góc dưới 90 độ.
c. Góc bằng 90 độ.
d. Góc bằng 0 độ.

39. Góc độ của thân đỗ (down stem) là bao nhiêu?

a. Góc trên 90 độ.
b. Góc dưới 90 độ.
c. Góc bằng 90 độ.
d. Góc bằng 0 độ.

40. Góc độ của thân ngang (on base) là bao nhiêu?

a. Góc trên 90 độ.
b. Góc dưới 90 độ.
c. Góc bằng 90 độ.
d. Góc bằng 0 độ.

41. Đường cắt sẽ thay đổi dựa vào yếu tố nào?

a. Chiều dài và cách chải của mảng tóc.
b. Hướng kéo mảng tóc.
c. Bề rộng mảng tóc.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

42. Tóc sau khi cắt bằng cách kéo mảng tóc theo thân ngang (on base)?

a. Tóc dài đều theo khung xương đầu.
b. Phần tóc ở trên ngắn hơn phần tóc ở dưới.
c. Phần tóc trên dài hơn phần tóc ở dưới.
d. Câu (a), (b) đều đúng.

43. Tóc sau khi cắt bằng cách kéo mảng tóc theo thân dựng (up stem)?

a. Phần tóc dài nhất là đỉnh của phần tóc phồng.
b. Phần tóc ở trên ngắn hơn phần tóc ở dưới.
c. Phần tóc ở trên dài hơn phần tóc ở dưới.
d. Tất cả mảng tóc đều bằng nhau.

44. Tóc sau khi cắt bằng cách kéo mảng tóc theo thân đổ (down stem)?

a. Phần tóc dài nhất là đỉnh của phần tóc phồng.
b. Phần tóc ở trên ngắn hơn phần tóc ở dưới.
c. Tất cả mảng tóc đều bằng nhau.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

45. Cách lấy mảng tóc để tạo sự chênh lệch độ dài ở đường cắt nhỏ?

a. Lấy mảng tóc hẹp (mỏng).
b. Lấy mảng tóc trung bình.
c. Lấy mảng tóc rộng.
d. Tất cả câu trên đều sai.

46. Cách lấy mảng tóc để tạo sự chênh lệch độ dài ở đường cắt lớn?

a. Lấy mảng tóc hẹp (mỏng).
b. Lấy mảng tóc trung bình.
c. Lấy mảng tóc rộng.

d. Tất cả câu trên đều đúng.

47. Tên gọi nào sau đây là đúng với kỹ thuật cắt một độ dài?

a. Kỹ thuật One length cut.
b. Kỹ thuật Layer cut.
c. Kỹ thuật Gradation cut.
d. Kỹ thuật Same length cut.

48. Tên gọi nào sau đây là đúng với kỹ thuật cắt một độ dài gần bằng nhau?

a. Kỹ thuật One length cut.
b. Kỹ thuật Layer cut.
c. Kỹ thuật Gradation cut.
d. Kỹ thuật Same length cut.

49. Tên gọi nào sau đây là đúng với kỹ thuật cắt xếp tầng?

a. Kỹ thuật One length cut.
b. Kỹ thuật Layer cut.
c. Kỹ thuật Gradation cut.
d. Kỹ thuật Same length cut.

50. Góc độ phù hợp với kỹ thuật Gradation cut?

a. Trên 90 độ.
b. Bằng 90 độ.
c. Dưới 90 độ.
d. Bằng 0 độ.

51. Góc độ bao nhiêu sẽ phù hợp với kỹ thuật One length cut?

a. Trên 90 độ.
b. Bằng 90 độ.
c. Dưới 90 độ.
d. Bằng 0 độ.

52. Tên gọi nào sau đây là đúng với kỹ thuật cắt phân khúc?

a. Kỹ thuật One-length cut.
b. Kỹ thuật Layer cut.
c. Kỹ thuật Gradation cut.
d. Kỹ thuật Same length cut.

53. Hiệu quả của kỹ thuật cắt bấm ngang (blunt cut)?

a. Tất cả ngọn tóc không đều (sole) với nhau.
b. Tất cả ngọn tóc nằm trên đường thẳng.
c. Ngọn tóc được vuốt thon lại, nhẹ nhàng hơn.
d. Câu (a), (c) đều đúng.

54. Hiệu quả của kỹ thuật cắt tuốt (stroke cut)?

a. Ngọn tóc được vuốt thon lại, nhẹ nhàng hơn.
b. Tạo phương hướng cho tóc đồng thời điều chỉnh lượng tóc.
c. Tất cả ngọn tóc nằm trên đường thẳng.
d. Câu (a), (b) đều đúng.

55. Góc độ cơ bản phù hợp khi thực hiện kỹ thuật cắt thưa (thinning cut) là bao nhiêu?

a. 15 độ.
b. 30 độ.
c. 45 độ.
d. 90 độ.

56. Hiệu quả của kỹ thuật cắt rìa (clipping cut)?

a. Cắt đi những phần tóc bị hư tổn làm tóc suôn mượt hơn.
b. Cắt đi những phần tóc thừa, sole không đều.
c. Cắt đi những phần tóc còn sót lại.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

57. Hãy cho biết có bao nhiêu điểm chuẩn trên khung xương đầu?

a. Có 4 điểm chuẩn.
b. Có 5 điểm chuẩn.
c. Có 6 điểm chuẩn.
d. Có 7 điểm chuẩn.

58. Dựa vào các điểm chuẩn trên khung xương đầu chia ra mấy phần cơ bản?

a. 4 phần cơ bản.
b. 5 phần cơ bản.
c. 6 phần cơ bản.
d. 7 phần cơ bản.

59. Phân chia khu đầu giúp ích cho việc cắt tóc như thế nào?

a. Làm cho việc cắt tóc được nhanh.
b. Làm cho việc cắt tóc được trôi chảy.
c. Làm cho việc cắt tóc được nhanh, chính xác, có trật tự và hiệu xuất cao.
d. Làm cho việc cắt tóc được chính xác, có trật tự.

60. Hãy cho biết khi kéo mảng tóc về bên trái để cắt thì cho ra mục đích như thế nào?

a. Đường cắt sẽ dài dần sang hướng bên phải.
b. Đường cắt sẽ dài ngược với tròn đầu.
c. Đường cắt sẽ dài dần sang hướng bên trái.
d. Đường cắt sẽ ngang bằng nhau.

61. Hãy cho biết khi kéo mảng tóc về bên phải để cắt thì cho ra mục đích gì?

a. Đường cắt sẽ dài dần sang hướng bên phải.
b. Đường cắt sẽ dài ngược với tròn đầu.
c. Đường cắt sẽ dài dần sang hướng bên trái.
d. Đường cắt sẽ ngang bằng nhau.

62. Câu trả lời nào sau đây là đúng với kỹ thuật cắt One length cut?

a. Là kỹ thuật chải các mảng tóc xuống cùng vị trí một cách tự nhiên cắt sao cho tất cả tóc nằm trên cùng một đường thẳng.
b. Là kỹ thuật cắt làm cho tất cả tóc có độ dài bằng nhau.
c. Là kỹ thuật cắt tạo tầng, lớp tóc và tầng tóc có sự chuyển đổi từ từ, liên kết chặt chẽ với nhau.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

63. Câu trả lời nào sau đây là đúng với kỹ thuật cắt Gradation cut?

a. Là kỹ thuật chải các mảng tóc xuống cùng vị trí một cách tự nhiên cắt sao cho tất cả tóc nằm trên cùng một đường thẳng.

b. Là kỹ thuật cắt làm cho tất cả tóc có độ dài bằng nhau.
c. Là kỹ thuật cắt tạo tầng, lớp tóc và tầng tóc có sự chuyển đổi từ từ, liên kết chặt chẽ với nhau.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

64. Câu trả lời nào sau đây là đúng với kỹ thuật cắt Layer cut?

a. Là kỹ thuật cắt làm cho tất cả tóc có độ dài bằng nhau.
b. Là kỹ thuật cắt tạo tầng, lớp tóc và tầng tóc có sự chuyển đổi từ từ, liên kết chặt chẽ với nhau.
c. Là kỹ thuật cắt xếp tầng có tính điêu khắc, liên kết các lớp tóc có độ dài khác nhau, điều chỉnh độ phồng, xếp các tầng tóc lên nhau một cách hài hòa.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

65. Hãy cho biết kỹ thuật biến đổi của kỹ thuật cắt One length cut là như thế nào?

a. Hạ trước làm cho phía trước dài, hạ sau làm cho phía sau dài.
b. Hạ trước tạo độ tầng phía trước, hạ sau tạo độ tầng phía sau.
c. Hạ trước tạo độ liên kết phía trước, hạ sau tạo độ liên kết phía sau.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

66. Hãy cho biết trong kỹ thuật cắt tóc thì vị trí đặt lược như thế nào?

a. Đặt lược vào thân tóc chải căng từ chân tóc đến ngọn tóc.
b. Đặt lược vào sát chân tóc chải căng từ chân tóc đến ngọn tóc.
c. Đặt lược vào sát chân tóc, nghiêng lược xác định góc độ và trung điểm mảng tóc, chải căng từ chân đến ngọn tóc.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

67. Hãy cho biết kỹ thuật cắt tóc nào phù hợp khi muốn tạo độ tầng, liên kết chặt chẽ và có sự chuyển đổi từ từ?

a. Kỹ thuật Layer cut.
b. Kỹ thuật Same length cut.
c. Kỹ thuật Gradation cut.
d. Kỹ thuật One length cut.

68. Hãy cho biết trong kỹ thuật cắt tóc thì có mấy kỹ thuật cắt kéo?

a. Có 6 kỹ thuật cắt bằng kéo.
b. Có 7 kỹ thuật cắt bằng kéo.
c. Có 8 kỹ thuật cắt bằng kéo.
d. Có 9 kỹ thuật cắt bằng kéo.

69. Hãy cho biết trong kỹ thuật cắt tóc bằng dao thì có mấy kỹ thuật cắt dao?

a. Có 2 kỹ thuật cắt bằng dao.
b. Có 3 kỹ thuật cắt bằng dao.
c. Có 4 kỹ thuật cắt bằng dao.
d. Có 5 kỹ thuật cắt bằng dao.

70. Hãy cho biết khi cắt ngắn chiều dài của mảng tóc thì sự chênh lệch của mảng tóc sẽ như thế nào?

a. Nhỏ.
b. Trung bình.

c. Rất lớn.
d. Không có.

71. Chọn câu trả lời đúng trong kỹ thuật nhuộm tóc bằng thuốc nhuộm vĩnh viễn?

a. Giữ màu từ 2 đến 3 tuần, chỉ cần 1 lần tóc đã lên màu.
b. Giữ màu từ 2 đến 3 tháng, chỉ cần 1 lần tóc đã lên màu.
c. Giữ màu từ 3 đến 4 tuần, chỉ cần 1 lần tóc đã lên màu.
d. Giữ màu từ 5 đến 6 tuần, chỉ cần 1 lần tóc đã lên màu.

72. Trong các nhóm chất sau nhóm nào thuộc loại chất nhuộm bán vĩnh viễn hoặc nhuộm axit?

a. Color rinse, Chất nhuộm tạm thời (mascara).
b. Color rinse, hair manicure.
c. Color rinse, nhuộm oxy hóa.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

73. Chọn câu trả lời trong kỹ thuật nhuộm tóc bằng thuốc nhuộm bán vĩnh viễn?

a. Không gây dị ứng và không gây viêm da.
b. Không gây dị ứng và màu nhạt dần sau mỗi lần gội.
c. Không gây viêm da và không nhuộm sáng màu trên nền tóc đen.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

74. Thuốc nhuộm vĩnh viễn tác động đến lớp nào của sợi tóc?

a. Màu chỉ tác động trên bề mặt tóc tạm thời.
b. Màu chỉ tác động trên bề mặt tóc và phai màu sau một lần gội.
c. Màu tác động tới lớp chất tóc.
d. Tất cả câu trên đều sai.

75. Chọn câu trả lời đúng trong kỹ thuật nhuộm tóc bằng thuốc nhuộm tạm thời?

a. Không gây hại và không dị ứng da.
b. Nhuộm 1 lần tóc đã lên màu.
c. Màu phai sau 3~4 tháng.
d. Màu phai sau 1 tháng.

76. Trong các câu trả lời sau, câu nào đúng với thành phần chính của thuốc nhuộm oxy hóa?

a. Hóa chất hydrogen peroxit (H2O2), chất thấm sâu axit.
b. Chất tẩy làm tóc sáng màu, thuốc nhuộm oxy hóa.
c. Hydrogen peroxit (H2O2), thuốc nhuộm oxy hóa.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

77. Trong các câu trả lời sau, câu nào đúng với thành phần chính của chất nhuộm có tính axit hoặc hair manicure?

a. Chất nhuộm có tính axit, chất thấm sâu axit.
b. Chất thấm sâu axit, chất kiềm.
c. Chất thấm sâu axit, hydrogen peroxit (H2O2).
d. Chất thấm sâu axit.

78. Thuốc tẩy tóc thường ở dạng nào?

a. Dạng bột, dạng kem.
b. Dạng bột, dạng nước.
c. Dạng bột, dạng kem, dạng nước.
d. Dạng bột.

79. Trong kỹ thuật nhuộm thì độ dài của tóc là bao nhiêu cm thì không cần phân chia khu đầu?

a. Từ 1 cm cho tới dưới 15 cm.
b. Từ 15 cm trở lên.
c. Từ 20 cm trở lên.
d. Từ 25 cm trở lên.

80. Nhóm màu gốc gồm những màu nào?

a. Màu đỏ, màu vàng, màu tím.
b. Màu đỏ, màu vàng, màu xanh (lục lam/dương).
c. Màu đỏ, màu vàng, màu cam.
d. Màu đỏ, màu xanh lá, màu tím.

81. Nhóm màu bổ sung trên vòng tròn màu sắc là những màu nào?

a. Màu vàng ↔ màu tím, màu xanh ↔ màu cam, màu đỏ ↔ màu tím.
b. Màu vàng ↔ màu tím, màu xanh ↔ màu cam, màu đỏ ↔ màu xanh lá.
c. Màu vàng ↔ màu cam, màu xanh ↔ màu tím, màu đỏ ↔ màu xanh lá.
d. Tất cả câu trên đều sai.

82. Nhóm màu vô sắc là những màu nào?

a. Màu đen, màu trắng, màu cam.
b. Màu đen, màu trắng, màu xanh.
c. Màu đen, màu trắng, màu xám.
d. Màu đen, màu trắng, màu vàng.

83. Cơ chế hoạt động thuốc nhuộm oxy hóa để tạo ra màu mới thì có sự kết hợp như thế nào?

a. Màu tóc mới là sự kết hợp màu của thuốc nhuộm và màu tự nhiên của tóc.
b. Màu tóc mới là kết quả của chất tẩy sắc tố melanin làm tóc sáng màu.
c. Màu tóc mới là sự kết hợp giữa màu của thuốc nhuộm và chất thấm sâu.
d. Màu tóc mới là sự kết hợp giữa thuốc nhuộm và sắc tố melanin của tóc.

84. Để khử đi tông màu nâu đỏ của lần nhuộm trước hoặc màu nâu đỏ trên gốc tóc thì phải bổ sung hệ màu nào?

a. Hệ màu vàng.
c. Hệ màu cam.
b. Hệ màu xanh.
d. Hệ màu tím.

85. Với trường hợp sợi tóc to, có tính ẩm, màu đen tự nhiên mà muốn nhuộm lên sáng màu thì giải pháp chọn màu sẽ như thế nào?

a. Chọn màu có độ sáng hơn màu khách chọn.
b. Chọn màu bằng tông màu khách chọn.
c. Chọn màu có độ tối hơn màu khách chọn.
d. Tất cả câu trên đều sai.

86. Để khử đi tông màu nâu vàng của lần nhuộm trước hoặc màu nâu vàng trên gốc tóc thì bổ sung hệ màu như thế nào?

a. Hệ màu tím.
c. Hệ màu đỏ.
b. Hệ màu xanh.
d. Hệ màu vàng.

87. Trình bày thứ tự kỹ thuật bôi thuốc nhuộm sáng màu trên nền tóc đen tự nhiên hoặc sậm màu?

a. Bôi từ phần tóc mái sau đó bôi hai bên xuống phía sau.
b. Bôi từ phần tóc phía sau gáy trước từ dưới lên trên, từ sau ra trước.
c. Bôi từ phần tóc phía trên đỉnh đầu sang hai bên.
d. Bôi từ phần phía trước ra sau gáy.

88. Hãy cho biết thuốc tẩy màu tóc thật là thuốc làm mất đi sắc tố gì có trong tóc?

a. Sắc tố melamin.
c. Sắc tố đỏ.
b. Sắc tố đen.
d. Sắc tố vàng.

89. Hãy cho biết thuốc tẩy màu nhuộm là thuốc lấy đi chất gì có trong tóc nhuộm?

a. Sắc tố melamin.
c. Chất kiềm.
b. Chất nhuộm.
d. Chất thấm sâu.

90. Ưu điểm của thuốc tẩy tóc là gì?

a. Làm mượt tóc.
c. Không gây dị ứng mẫn đỏ.
b. Không làm viêm da đầu.
d. Không gây tổn hại đến tóc.

91. Khuyết điểm của thuốc tẩy tóc là gì?

a. Làm viêm da đầu do bị kích ứng.
b. Tóc bị khô.
c. Tóc bị chẻ ngọn.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

92. Thuốc nhuộm có tính kiềm trong lúc nhuộm, tóc nở lớn nhờ vào hoạt tính của chất nào?

a. Chất kiềm.
b. Oxy hóa.
c. Tính axit.
d. Chất hydrogen peroxide.

93. Thành phần chính của thuốc nhuộm có tính axit, trung tính là chất gì?

a. Chất nhuộm oxy hóa, hóa chất hydrogen peroxide.
b. Chất kiềm, chất nhuộm có tính axit.
c. Hóa chất hydrogen peroxide.
d. Chất oxy hóa.

94. Chất nhuộm có tính axit sẽ tẩy màu tóc thật như thế nào?

a. Tẩy nhẹ.
b. Tẩy mạnh.
c. Không tẩy.
d. Chỉ tẩy ½ của màu tóc.

95. Thành phần thuốc tẩy màu tóc là những chất gì?

a. Chất kiềm, hóa chất hydrogen peroxide.
b. Chất kiềm.
c. Chất oxy hóa.
d. Hóa chất hydrogen peroxide.

96. Khi pha đồng lượng các màu vàng, đỏ, xanh dương sẽ tạo ra thành màu gì?

a. Màu đỏ.
b. Màu xanh lá.
c. Màu vàng.
d. Màu xám đục.

97. Hãy cho biết độ sáng càng cao thì độ sáng của màu như thế nào?

a. Màu càng sáng.
b. Màu càng tối.
c. Màu càng u sẫm.
d. Tất cả các câu trên đều sai.

98. Độ sáng càng thấp thì màu như thế nào?

a. Màu càng tối.
b. Màu càng sáng.
c. Màu càng nhạt.
d. Màu càng u sẫm.

99. Sắc độ càng tươi thì màu như thế nào?

a. Màu u tối.
b. Màu tươi sáng, rực rỡ.
c. Màu càng u sẫm.
d. Màu càng nhạt.

100. Sắc độ càng thấp thì màu như thế nào?

a. Màu thẫm, u tối.
b. Màu tươi sáng, rực rỡ.
c. Màu nhạt.
d. Tất cả câu trên đều sai.

101. Màu tóc là do sắc tố melanin có trong tóc tạo ra. Sắc tố này có những loại tông màu gì?

a. Tông nâu vàng.
b. Tông nâu vàng, nâu đỏ.
c. Tông nâu vàng, đen.
d. Tông vàng, đỏ.

102. Trong trường hợp nhuộm tóc bạc thì phải bôi thuốc từ phần nào của tóc?

a. Ít tóc bạc.
b. Nhiều tóc bạc.
c. Phần không có tóc bạc.
d. Phần tóc bạc ở gáy.

103. Thời gian bao nhiêu phút để tiến hành kiểm tra thuốc nhuộm?

a. 5 phút.
b. 10 phút.
c. 15 phút.
d. 20 phút.

104. Kỹ thuật weaving với bề rộng 2mm, khe giữa 2mm đem lại ấn tượng gì?

a. Tươi tắn và trẻ trung.
b. Tự nhiên, nữ tính.
c. Ấn tượng nhẹ nhàn.
d. Ấn tượng mạnh.

105. Kỹ thuật weaving với bề rộng 3mm, khe giữa 7mm đem lại ấn tượng gì?

a. Tự nhiên, nữ tính.
b. Ấn tượng mạnh.
c. Tươi tắn và trẻ trung.
d. Ấn tượng nhẹ nhàn.

106. Balayage là kỹ thuật đem lại ấn tượng gì?

a. Ấn tượng và lay động giữa các tầng lớp tóc.
b. Ấn tượng nữ tính.
c. Ấn tượng mạnh.
d. Ấn tượng nhẹ nhàn.

107. Khuyết điểm của thuốc nhuộm vĩnh viễn là gì?

a. Màu nhạt dần sau mỗi lần gội, không thể dùng nhuộm màu sáng cho tóc đen.
b. Sau khi nhuộm, nếu không chăm sóc đúng cách thì tóc có thể dễ bị khô.
c. Giữ màu từ 3 đến 4 tuần.
d. Giữ màu từ 1 tuần đến 2 tuần.

108. Khuyết điểm của thuốc nhuộm bán vĩnh viễn là gì?

a. Màu nhạt dần sau mỗi lần gội, không thể dùng để nhuộm màu sáng cho tóc đen.
b. Nếu không chăm sóc tóc đúng cách tóc có thể bị khô do tóc bị kiềm hóa.
c. Giữ màu từ 3 đến 4 tháng.
d. Giữ màu từ 2 đến 3 tháng.

109. Khuyết điểm của thuốc nhuộm tạm thời là gì?

a. Màu bị phai chỉ sau 1 lần gội, phản ứng khá mạnh với mồ hôi (ra màu khi đổ mồ hôi).

b. Nếu không chăm sóc tóc đúng cách tóc có thể bị khô do tóc bị kiềm hóa.
c. Giữ màu từ 3 đến 4 tuần.
d. Giữ màu từ 1 đến 2 tháng.

110. Hãy cho biết loại thuốc nhuộm nào sẽ được duy trì trong vòng 2-3 tháng hoặc dài hơn?

a. Thuốc nhuộm bán vĩnh viễn.
b. Thuốc nhuộm vĩnh viễn.
c. Thuốc nhuộm tạm thời.
d. Thuốc tẩy tóc.

111. Sợi tóc được cấu thành từ 3 lớp nào?

a. Lớp biểu bì, vỏ não, lõi tóc.
b. Lớp biểu bì, vỏ não, kẽm.
c. Lớp biểu bì, lõi tóc, collagen.
d. Lớp biểu bì, lõi tóc, keratin.

112. Trong chuỗi liên kết cạnh có những liên kết nào?

a. Liên kết cystine, liên kết muối, liên kết cystein.
b. Liên kết cystine, liên kết muối, liên kết hydro.
c. Liên kết cystine, liên kết hydro, liên kết polypeptide.
d. Tất cả các câu trên đều đúng.

113. Liên kết chuỗi chính không bị phân cắt bởi những chất nào?

a. Chất kiềm, acid thông thường, dung dịch lạnh.
b. Chất kiềm, acid thioglycolic.
c. Chất kiềm, cystein.
d. Chất kiềm, acid thông thường.

114. Các thành phần chính của dung dịch 1?

a. Thành phần acid thioglycolic, cystein.
b. Thành phần acid thioglycolic, chất kiềm.
c. Thành phần acid thiolycolic, kali bromat.
d. Tất cả câu trên đều sai.

115. Các thành phần chính của dung dịch 2?

a. Thành phần muối bromat, kali bromat, hydro peroxyt.
b. Thành phần acid, nước, hydro peroxyt.
c. Thành phần muối bromat, nước, hydro peroxyt.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

116. Chức năng chính của dung dịch 1 mang lại hiệu quả gì cho tóc?

a. Làm tóc mềm và bồng lên, phân đoạn liên kết cystine.
b. Không mang lại hiệu quả gì cho tóc.
c. Làm tóc mềm và bồng tóc.

d. Làm phân đoạn liên kết cystine.

117. Chức năng chính của dung dịch 2 mang lại hiệu quả gì cho tóc?

a. Giúp cho tóc liên kết lần nữa khi liên kết cystine đã bị phân đoạn bởi dung dịch 1.
b. Giúp cho tóc phân đoạn một lần nữa.
c. Giúp cho tóc liên kết lần nữa khi liên kết cystein đã bị phân đoạn bởi dung dịch 1.
d. Tất cả câu trên đều sai.

118. Hãy cho biết liên kết cystine được xếp theo dạng hình gì?

a. Hình chữ Z.
b. Hình tam giác.
c. Hình thang.
d. Hình vuông.

119. Trong uốn tóc kiểu thêm hơi nóng, nhiệt độ như thế nào là thích hợp để tạo nếp tóc?

a. Nhiệt độ trên 60 độ C.
b. Nhiệt độ dưới 60 độ C.
c. Trên 70 độ C.
d. Dưới 70 độ C.

120. Thông thường duỗi tóc có mấy cách?

a. Có 2 cách.
b. Có 3 cách.
c. Có 4 cách.
d. Có 5 cách.

121. Hậu quả của việc dùng thuốc uốn tóc không đúng cách?

a. Tóc sẽ bị hư tổn, bị hỏng bị đứt chổ cột thun.
b. Tóc sẽ bị khô, không đạt được hiệu quả uốn hay hiệu quả duỗi thẳng như yêu cầu, hiệu quả uốn hay duỗi thẳng trở nên xấu.
c. Tóc sẽ bị hư tổn, bị hỏng, bị đứt chỗ cột thun, không đạt được hiệu quả uốn hay hiệu quả duỗi thẳng như yêu cầu, hiệu quả uốn hay duỗi thẳng trở nên xấu.
d. Tóc sẽ bị hư tổn nặng, bị đứt chỗ cột thun.

122. Trường hợp khách hàng nào sau đây thì không được thực hiện kỹ thuật uốn tóc?

a. Khách hàng có vết thương hay bệnh về da ở đầu, mặt, gáy, cổ tay.
b. Khách hàng đang trong thời kỳ mang thai, trước và sau khi sinh.
c. Khách hàng đang bị bệnh, cơ thể mới hồi phục bệnh hoặc có những bất thường.
d. Tất cả các câu trên đều đúng.

123. Trong khi thực hiện uốn tóc, nếu thuốc uốn vào mắt khách hàng thì phải xử lý như thế nào?

a. Phải rửa mắt bằng nước lạnh.
b. Phải rửa mắt bằng nước ấm và đi khám chuyên khoa về mắt.
c. Phải rửa mắt bằng nước ấm và tự mua thuốc về nhỏ mắt.

d. Dùng khăn ướt lau mắt cho khách hàng.

124. Hãy cho biết cách xử lý thuốc uốn còn thừa?

a. Thuốc uốn còn thừa sẽ đổ bỏ, vì khi đó thuốc uốn ở ngoài không khí đã bị oxy hóa và nồng độ thuốc uốn giảm đi.
b. Thuốc uốn còn thừa sẽkhông đổ đi, vì thuốc còn sử dụng được trong vòng 3 tháng.
c. Thuốc uốn còn thừa sẽ không đổ đi, vì thuốc còn sử dụng được trong vòng 1 tháng.
d. Thuốc uốn còn thừa sẽ không đổ đi, vì thuốc còn sử dụng được trong vòng 2 tuần.

125. Để tránh những sự cố gây tổn hại cho tóc khi duỗi. Cần chú ý những việc gì?

a. Khi chải tóc không kéo căng tóc quá mức cần thiết.
b. Không cho dung dịch 1 dính vào da đầu.
c. Thoa dung dịch 2 không đầy đủ sẽ làm cho tóc bị hư tổn.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

126. Sau khi uốn tóc trong vòng bao nhiêu ngày không được nhuộm tóc?

a. Trong vòng 4 ngày.
b. Trong vòng 5 ngày.
c. Trong vòng 6 ngày.
d. Trong vòng 7 ngày.

127. Sau khi uốn tóc trong vòng bao nhiêu ngày không được uốn lại?

a. Tròng vòng 7 ngày.
b. Trong vòng 10 ngày.
c. Trong vòng 12 ngày.
d. Trong vòng 14 ngày.

128. Trong kỹ thuật uốn tóc việc chuẩn đoán tóc nên thực hiện ở giai đoạn nào?

a. Ở giai đoạn trước và trong lúc thực hiện uốn tóc.
b. Ở giai đoạn trước và sau khi uốn tóc.
c. Ở giai đoạn trước và sau khi gội (tóc khô và tóc ướt).
d. Ở giai đoạn sau khi uốn tóc.

129. Hãy cho biết mục đích của việc chia khu đầu khi thực hiện kỹ thuật uốn tóc?

a. Để tiến hành xếp các thanh rod thật chính xác.
b. Để thao tác dung dịch thuốc chính xác.
c. Để thực hiện winding dễ dàng, uyển chuyển.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

130. Trong quy trình thực hiện uốn tóc có bao nhiêu bước thực hiện?

a. Có 18 bước.
b. Có 19 bước.
c. Có 20 bước.
d. Có 21 bước.

131. Góc độ mảng tóc bao nhiêu để cuốn thanh rod vào phía trong bề dầy mảng tóc?

a. Góc độ 130.
b. Góc độ 140.
c. Góc độ 135.
d. Góc độ 150.

132. Sau khi bôi dung dịch 1 thì thời gian tiêu chuẩn để thuốc ngấm là bao nhiêu?

a. Thời gian 5phút – 10 phút.
b. Thời gian 10phút – 15 phút.
c. Thời gian 15phút – 20 phút.
d. Thời gian 20phút – 25 phút.

133. Độ xoăn hợp lý của sóng tóc sau khi uốn gấp mấy lần đường kính của thanh rod?

a. Gấp 2.5.
b. Gấp 3.5.
c. Gấp 4.5.
d. Gấp 5.5.

134. Thành phần dung dich 2 là muối bromat thì thời gian để thuốc ngắm bao nhiêu phút?

a. Thời gian 5 phút – 10 phút.
b. Thời gian 10 phút – 15 phút.
c. Thời gian 15 phút – 20 phút.
d. Thời gian 20 phút – 25 phút.

135. Thành phần dung dịch 2 là hydro peroxyt, thì thời gian để thuốc ngắm so với muối bromat nhanh hơn hay chậm hơn?

a. Nhanh hơn.
b. Chậm hơn.
c. Bằng nhau.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

136. Khi thực hiện kỹ thuật uốn tóc cần chú ý các việc gì?

a. Vị trí của mắt khớp với vị trí chia lọn tóc.
b. Bề dầy của mảng tóc khớp với đường kính thanh rod.
c. Chải lược từ phần gốc của mảng tóc.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

137. Loại dầu gội nào sau đây không phù hợp trước khi thực hiện kỹ thuật uốn tóc?

a. Loại không trung tính có tính acid và tính kiềm.
b. Loại dầu gội kết hợp với chất kích thích da đầu.
c. Loại dầu gội trị gàu có chất diệt khuẩn, loại dầu gội có tính dầu mạnh.
d. Tất cả câu trên đều đúng.

138. Thời gian thực hiện kỹ thuật cuốn tóc tiêu chuẩn trong vòng bao nhiêu phút?

a. Trong vòng 25 phút.
c. Trong vòng 35 phút.
b. Trong vòng 30 phút.
d. Trong vòng 40 phút.

139. Sau thời gian để thuốc ngấm dung dịch 1, thanh rod ở vùng nào trên khu đầu cần kiểm tra?

a. Vùng phía trước.
c. Vùng nào cũng được.
b. Vùng phía sau gáy.
d. Vùng hai bên mang tai.

140. Sau khi thực hiện dung dịch 1, gội trung gian có hiệu quả gì?

a. Hiệu quả tác dụng tốt của dung dịch 2.
b. Hiệu quả làm cho tóc mau quăn hơn.
c. Hiệu quả làm cho tóc mềm mại hơn.
d. Hiệu quả làm cho ngọn tóc không bị khô.

141. Hãy cho biết chuỗi chính nằm đa số nằm theo hướng chiều nào của mái tóc?

a. Theo chiều dọc.
c. Theo chiều nghiêng xuống.
b. Theo chiều ngang.
d. Theo chiều nghiêng lên.

142. Liên kết muối là tổ chức liên kết bị phân đoạn và tái liên kết dựa vào chất nào?

a. Chất acid thioglycolic.
c. Chất kiềm, nước.
b. Chất acid, chất kiềm.
d. Chất kiềm.

143. Ngoài chất aicd thioglycolic thì còn chất nào khác dùng để phân đoạn liên kết trong sợi tóc?

a. Chất cystine.
c. Chất dung dịch lạnh.
b. Chất cystein.
d. Chất kalibromat.

144. Khi cuộn thanh rod vào tóc, thanh rod sẽ thay đổi liên kết gì trong tóc để ra hình dáng theo ý muốn?

a. Liên kết aicd thioglycolic.
c. Liên kết cystein.
b. Liên kết cystine.
d. Liên kết keratin.

145. Thành phần aicd thioglycolic và chất kiềm trong uốn tóc kiểu thêm hơi nóng so với thành phần của Cystein và cold wave như thế nào?

a. Thành phần cao hơn.
c. Thành phần bằng nhau.
b. Thành phần thấp hơn.
d. Tất cả các câu trên đều sai

146. Trong khi thực hiện kỹ thuật uốn tóc, vị trí nào trên đầu khách hàng không để thuốc uốn tóc và dung dịch rửa chảy vào?

a. Vị trí mắt và tai.
b. Vị trí mắt và miệng.
c. Vị trí mắt và gáy.
d. Vị trí mắt.

147. Sau khi để thời gian thuốc ngấm của dung dịch 1, cần xả tóc như thế nào?

a. Xả 50%.
b. Xả sạch.
c. Xả 70%.
d. Không xả.

148. Nếu dung dịch 1 còn thừa lại trên tóc, rồi sử dụng dung dịch 2 thì hiệu quả của việc uốn tóc sẽ như thế nào?

a. Hiệu quả tạo lọn xoăn đẹp.
b. Hiệu quả tóc không xoăn.
c. Hiệu quả uốn không như mong đợi, màu của tóc bị tẩy mất màu, tóc trở nên xấu.
d. Hiệu quả tóc bị khô.

149. Trong khi thực hiện kỹ thuật uốn tóc và sau khi kết thúc cần bảo vệ tay bằng cách nào?

a. Đeo găng tay và rửa tay thật kỹ bằng nước lạnh.
b. Đeo găng tay và rửa tay thật kỷ bằng xà phồng.
c. Không đeo găng tay, chỉ rửa tay bằng dung dịch tẩy trùng.
d. Tất cả câu trên đều sai.

150. Kỹ thuật uốn thành chồng, thành đống còn có tên gọi là gì?

a. Twist Spiral (xoắn và uốn).
b. Stacking (uốn xếp chồng lên nhau).
c. Down Style (uốn hướng hạ xuống).
d. Forward Style (uốn hướng ôm vào mặt).

151. Xoắn tóc rồi quấn vào thanh rod gọi là kỹ thuật gì?

a. Kỹ thuật twist và roll (xoắn đuôi uốn vào ống).
b. Kỹ thuật stacking (uốn xếp chồng lên nhau).
c. Kỹ thuật forward Style (uốn hướng ôm vào mặt).
d. Tất cả câu trên đều sai.

152. Cuốn và xếp các thanh rod sao cho ôm lấy khuôn mặt gọi là kỹ thuật gì?

a. Twist Spiral (xoắn và uốn).
b. Stacking (uốn xếp chồng lên nhau).
c. Forward Style (uốn hướng ôm vào mặt).
d. Tất cả câu trên đều sai.

CÂU HỎI TỰ LUẬN HAIR

Câu 1. Hãy liệt kê các loại tình trạng da đầu ?

Câu 2. Trong trường hợp nào thì khách hàng không được uốn, duỗi, nhuộm ?
Câu 3. Hãy trình bày quy trình thực hiện của kỹ thuật duỗi tóc ?
Câu 4. Hãy trình bày quy trình nhuộm màu khói ở tone 9 trên nền tóc màu đen nguyên thủy ?
Câu 5. Hãy trình bày quy trình nhuộm màu nâu tây tone 7 trên nền tóc đen nguyên thủy ?
Câu 6. Hãy trình bày quy trình của kỹ thuật uốn nóng (setting) ?

CÂU TRẢ LỜI

Câu 1. Có 5 tình trạng da đầu.

- Da đầu khỏe : có màu trắng sữa.
- Da đầu dầu (nhờn) : có màu vàng.
- Da đầu khô : có màu trắng bệch.
- Da đầu mẫn cảm (bị bệnh) : có màu đỏ.
- Da đầu căng thẳng (stress) : có màu xanh.

Câu 2. Phụ nữ đang mang thai, phụ nữ mới sinh, nghi ngờ có thai, thời kỳ kinh nguyệt, người có triệu chứng bất thường, người mới hồi phục sau bệnh, bệnh về máu, thận.

Câu 3. Quy trình duỗi tóc :

- Tư vấn
- Thoa dung dịch 1 lên tóc
- Thời gian chờ và kiểm tra
- Xả sạch tóc có dung dịch 1
- Sấy khô tóc
- Kẹp kỷ lần 1
- Thoa dung dịch 2 lên tóc
- Thời gian chờ
- Xả sạch tóc có dung dịch 2
- Sấy khô tóc
- Kẹp sơ lần 2
- Cắt chỉnh sửa
- Bôi dầu dưỡng
- Hoàn thành

Câu 4. Quy trình nhuộm màu khói :

Bước 1 : Tẩy tóc lần 1

- Bột tẩy + oxy 9%+ collagen
- Xả sạch thuốc
- Sấy khô

Bước 2: Tẩy tóc lần 2

- Bột tẩy + oxy 9% + collagen
- Xả sạch thuốc
- Gội khử màu bằng dầu gội khử màu
- Sấy khô

Bước 3: nhuộm màu

- 9.1 + 0.11 + oxy 6% + collagen
- Xả sạch
- Dầu xả

Bước 4 : xịt dưỡng, sấy khô

Bước 5: Hoàn thành.

Câu 5. Quy trình nhuộm màu nâu tây tone 7:

Bước 1: Nâng tone

- 000 + oxy 9% + collagen
- Xả sạch thuốc
- Sấy khô

Bước 2: Nhuộm màu
- 9.1 +0.99 + oxy 6% + collagen
- Xả sạch
- Dầu xả

Bước 3: Xịt dưỡng, sấy khô
Bước 4: Hoàn thành

Câu 6. Quy trình uốn nóng (setting):
- Tư vấn
- Cắt tóc (có thể không)
- Bôi dung dịch 1
- Thời gian chờ và kiểm tra
- Xả sạch dung dịch 1
- Sấy khô 30%
- Cuốn ống
- Ghim điện
- Thời gian chờ tóc khô
- Tháo ống
- Cuốn ống uốn lạnh
- Bôi dung dịch 2
- Thời gian chờ
- Tháo ống
- Xả sạch, dầu xả
- Xịt dưỡng, sấy setting
- Hoàn thành.

D.CHĂM SÓC MÓNG

26. Hãy cho biết hình dạng móng vuông có tên gọi tiếng Anh là gì?

a. Square.
c. Poited.
b. Round.
d. Square off.

27. Hãy cho biết tên gọi y học của móng là gì?

a. Onax
c. Okyx
b. Onyx
d. Only

28. Hãy cho biết móng có những chức năng nào?

a. Chức năng bảo vệ đầu ngón tay và chân.
b. Chức năng cầm nắm vật và thực hiện thao tác nhỏ, tỉ mỉ.
c. Chức năng cho biết tình trạng sức khỏe.
d. Cả 3 câu trên đều đúng.

29. Việc làm giảm đi số lượng mầm móng gây bệnh được gọi là gì?

a. Làm sạch
c. Vệ sinh
b. Khử trùng
d. Diệt khuẩn

30. Việc làm sạch ngăn chặn những mầm móng gây ra bệnh trên bề mặt dụng cụ được gọi là gì?

a. Vệ sinh
b. Khử trùng
c. Làm sạch
d. Diệt khuẩn

31. Dụng cụ nào sau đây có thời gian khử trùng tối thiểu là 10 phút trước khi sử dụng?

a. Nail file
b. Block buffer
c. Cuticle nipper
d. Emegy board

32. Nguồn lây bệnh có kích thước nhỏ và chỉ sinh trưởng trong tế bào có tên gọi là gì?

a. Vi khuẩn (Bacteria)
b. Virus
c. Các loại nấm
d. Vi trùng

33. Vi khuẩn thường sinh trưởng, phát triển nhanh trong môi trường nào?

a. Có ánh sáng
b. Vệ sinh tốt.
c. Ẩm thấp,u tối
d. Cả 3 câu trên đều đúng

34. Các biện pháp phòng ngừa đối với chuyên viên Nail?

a. Học hỏi phương pháp, trình tự vệ sinh và khử trùng đúng cách, tiến hành theo đúng trình tự đã học.
b. Không làm việc trong tình trạng có nguy cơ gây truyền nhiễm.
c. Không gây ra thương tích.
d. Cả a, b, c đều đúng.

35. Hãy cho biết hình dạng móng vuông tròn có tên gọi tiếng Anh là gì?

a. Square.
b. Round.
c. Poited.
d. Square off.

36. Hãy cho biết hình dạng móng nhọn có tên gọi tiếng Anh là gì?

a. Square.
b. Round.
c. Poited.
d. Square off.

37. Hãy cho biết kềm cắt da có tên gọi tiếng Anh là gì?

a. Tray.
b. Cuticle nipper.
c. Nail brush.
d. Towel.

38. Trong các loại sơn sau, loại nào dùng để sơn dưới lớp sơn màu để bảo vệ móng?

a. Top coat.
b. Base coat.
c. Nail polish.
d. Thinner

39. Trong các loại sơn sau, loại nào dùng để sơn trên bao phủ lớp sơn màu để giữ màu sơn bền và sáng hơn?

a. Top coat.
b. Base coat.
c. Nail polish.
d. Thinner.

40. Trong các loại sau, loại nào dùng để pha loãng nước sơn khi bị khô đặc?

a. Top coat.
b. Base coat.
c. Nail polish.
d. Thinner.

41. Hãy cho biết móng là gì?

a. Móng là một nửa trong suốt nằm ở trong đầu ngón tay và ngón chân.
b. Móng là một bản nửa trong suốt nằm ở ngoài đầu ngón tay và ngón chân.
c. Móng là phần thịt nằm đầu ngón tay và ngón chân.
d. Cả 3 câu đều sai.

42. Trước khi tiến hành dịch vụ chăm sóc móng cho khách thì chuyên viên chăm sóc móng nên làm gì?

a. Quan sát kỹ hình dạng, màu sắc của móng.
b. Quan sát vùng da quanh móng có dấu hiệu bệnh về móng hay không?
c. Phán đoán bệnh và tư vấn khách hàng một cách chính xác.
d. Cả 3 câu trên đều đúng.

43. Hãy cho biết thành phần chính của móng là gi?

a. Chất khoáng
b. Canxi
c. Chất đạm (còn gọi là sợi Keratin)
d. Cả 3 câu đều đúng

44. Những câu nào sau đây không đúng trong các biện pháp phòng ngừa đối với chuyên viên nail?

a. Không gây ra thương tích.
b. Không làm việc trong tình trạng có nguy cơ truyền nhiễm cao.
c. Tiến hành tùy thíchtrình tự chăm sóc móng và quy trình vệ sinh khử trùng.
d. Cả 3 câu trên đều đúng.

45. Loại vi sinh vật ở dạng đơn bào, mắt thường chúng ta không thể nhìn thấy được có tên gọi là gì?

a. Virus
b. Các loại nấm
c. Bào khuẩn
d. Vi khuẩn

46. Đối với móng tay gợn sóng, chúng ta nên sử dụng loại base coat nào?

a. Base coat làm trắng móng.

b. Base coat chống vàng móng.
c. Base coat làm phẳng bề mặt móng.
d. Base coat làm dày móng.

47. Theo trình tự cơ bản được học, khi sơn lớp sơn màu lần 1, ta sơn với mục đích để làm gì?

a. Làm đều màu.
b. Để tạo đường cuticle line thật đẹp.
c. Để dưỡng móng.
d. Để làm phẳng móng.

48. Theo trình tự cơ bản được học, khi sơn lớp sơn màu lần 2, ta sơn với mục đích để làm gì?

a. Làm đều màu và lên đúng màu sơn đã chọn.
b. Để tạo đường cuticle line thật đẹp.
c. Để dưỡng móng.
d. Để làm phẳng móng.

49. Hãy cho biết mục đích của việc sơn base coat là gì?

a. Để tạo đường cuticle line thật đẹp.
b. Để bảo vệ móng thật trước lớp sơn màu.
c. Để làm phẳng, đều màu móng.
d. Để làm bóng và giữ màu sơn.

50. Trong hình ảnh mọi vật xung quanh chúng ta được cấu tạo bởi những đường nét cơ bản nào?

a. Đường cong.
b. Đường cong, đường gợn sóng.
c. Đường thẳng, đường cong.
d. Đường ziczac, đường thẳng.

51. Trong một mẫu vẽ bao gồm màu trắng, hồng, xanh lá, cam, đỏ, đen thì màu nào sẽ được vẽ cuối cùng?

a. Màu hồng.
b. Màu trắng.
c. Màu đen.
d. Màu trắng.

52. Hãy cho biết những màu nào sau đây pha lại cùng nhau tạo ra màu xám?

a. Màu đen + màu đỏ.
b. Màu trắng + màu đen.
c. Màu trắng + màu đỏ.
d. Màu đỏ + màu vàng.

53. Khi vẽ hoa năm cánh đều thì điểm lưu ý nào sau đây là đúng?

a. Nhụy của hoa.
b. Màu của cánh hoa.

c. Sự cân đối giữa các cánh hoa.
d. Đường viền của hoa.

54. Để vẽ 1 đường thẳng cơ bản thì cần lưu ý những điều gì sau đây?

a. Màu lúc đậm lúc nhạt.
b. Đều màu và đường nét thẳng.
c. Đường thẳng có chút gợn sóng.
d. Màu nhạt, hơi mờ.

55. Hãy cho biết những màu nào sau đây pha lại cùng nhau tạo ra màu hồng?

a. Màu đen + màu đỏ.
b. Màu trắng + màu đen.
c. Màu trắng + màu đỏ.
d. Màu đỏ + màu vàng.

56. Hãy cho biết những màu nào sau đây pha lại cùng nhau tạo ra màu cam?

a. Màu đen + màu đỏ.
b. Màu trắng + màu đen.
c. Màu trắng + màu đỏ.
d. Màu đỏ + màu vàng.

57. Hãy cho biết kỹ thuật sơn đầu móng có tên gọi tiếng Anh là gì?

a. French
b. Gradation
c. Marble
d. Water marble

CÂU HỎI TỰ LUẬN NAIL

Câu 1: Hãy liệt kê các chức năng của móng?

Câu 2: Hãy liệt kê các hình dạng móng?

Câu 3: Hãy liệt kê các bệnh của móng?

Câu 4: Nguyên nhân nào gây nên các bệnh lý cho móng?

Câu 5: Trình bày nguyên nhân gây nên bệnh móng gợn sóng?

Câu 6: Liệt kê các trường hợp móng bị viêm?

TRẢ LỜI NAIL

Câu 1: Chức năng của móng:

- Bảo vệ đàu ngón tay và ngón chân.
- Cầm, nắm vật và thực hiện thao tác nhỏ tỉ mỉ.
- Thể hiện tình trạng sức khỏe.

Câu 2 : Các hình dạng móng:

- Móng vuông

- Móng vuông tròn
- Móng tròn
- Móng oval
- Móng nhọn

Câu 3 : Các bệnh của móng:

- Móng bầm tím
- Móng trứng
- Móng gợn sóng
- Móng xước
- Móng ngắn
- Móng mộng thịt
- Móng mốc
- Viêm móng

Câu 4: Nguyên nhân gây nên bệnh lý móng:

- Bệnh mang tính bẩm sinh, di truyền.
- Bệnh do phát sinh: do kích thích từ bên ngoài (vết thương ngoài, va chạm,.), bị ảnh hưởng do bệnh của da, do bên trong cơ thể bị bệnh.

Câu 5: Bệnh móng gợn sóng:

- Gợn sóng dọc: do móng bị lão hóa và bị khô hoặc thiếu nước.
- Gợn sóng ngang: do bộ phận nếp móng bị tổn thương, ngoài ra có nhiều nguyên nhân khác như nóng sốt cao, phụ nữ mang thai do bị bệnh sởi vào lúc nhỏ hoặc thiếu chất sắt, kẽm.

Câu 6: Các trường hợp viêm móng như:

- Nấm móng
- Loét móng
- Trét móng
- Móng rụng